



# 食育だより

令和3年

# 9月



## きそがわ幼稚園

9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏休みが終わってから生活が乱れている人はいませんか？まずは早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんとつけることが大切です。また、これから秋冬にかけて風邪やインフルエンザのはやりやすい季節がやってきます。バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけて、元気に過ごしましょう。

### お月見

お月見（十五夜）とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや、秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸いものを食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。毎年中秋の名月は9月7日から10月8日に訪れる満月の夜の日と言われていて、今年中秋の名月は9月21日（火）です。

**・お月見のお供え物の意味**  
お月見のお供え物には、それぞれ意味があります。こどもに話を聞かせてあげながら、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。

- 月見団子**・・・まん丸の月見団子は満月の象徴。十五夜にちなんで15個、あるいは1年間の満月の数（12個か13個）をお供えます。
- すすき**・・・邪気をはらうという意味の他に、実りを迎える稲穂に見立てられたもので、お月様から神様を迎える目印とも言われています。
- 里芋料理**・・・十五夜の時期は芋類の収穫時期にあたるため、「芋名月」とも呼ばれます。そのため、とれたての里芋などの収穫物をお供えるようになりました。
- 三宝**・・・月見団子を盛り付ける器。台の三面に窓が開いており、窓のない面を神様側に向けると、三つの窓から神様の力を授かることができると言われています。



### 防災の日

大正12年の9月1日に起きた関東大震災にちなみ9月1日が防災の日となりました。国民が台風や津波、地震などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備することとした日です。天災は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。皆ばらばらの場所にいるときに起こったらどうするかなど、普段からきちんと話し合っておくことが大切です。特に子どもには、いざというときの行動をきちんと説明しておきましょう。地域の避難場所の確認、非常袋の点検、置き場所確認など、家族の誰もが把握しているようにしましょう。

#### 【非常食は何日分必要？】

大きな災害が起きた際、電気・ガス・水道・通信・交通などのライフラインが復旧するのに一般的に三日間と言われています。そのため、非常食は【最低3日分】は確保しておきましょう。

#### 【非常食の一人分の例】

- ・水 9L
- ・ごはん（アルファ米） 4～5食
- ・レトルト食品 6～8食
- ・カンパン 1～2缶
- ・缶詰 2～3缶



#### 【子供のためのローリングストック】

ローリングストックとは、普段から少しだけ多めに日持ちする食材や加工品を買っておき、日常的に消費しながら備蓄をするという方法です。災害時、子供は急激な環境の変化による不安や恐怖心などを大人以上に感じてしまいます。普段から食べ慣れたお気に入りのお菓子はそういった子供の精神的なストレスを和らげる効果が期待できます。チョコレートやキャンディ、ビスケットなど甘味のあるものがおすすめです。

- \*\*ローリングストックのポイント\*\***
- ・古いものから使うこと！
- ・使ったら必ず補充すること！

### 旬の食材 里芋



里芋には、いくつもの品種があり、芋を食用とする土垂、石川早生、セレバスや、葉や茎を食用とするハツ頭などがあります。

#### 【里芋の栄養素】

- ・カリウム  
カリウムには、体内の余分な塩分を外に排出させる栄養素。血圧を下げる効果やむくみ予防にも効果があります。
- ・ガラクトタン  
ネバナバに含まれる成分。水溶性食物繊維の一つで、消化を促進したり、腸内を整える働きや、血糖値、コレステロール値を下げる働きにも効果があります。
- ・ビタミンB群  
ビタミンB<sub>1</sub>は糖質をエネルギーに変える働きを補助します。ビタミンB<sub>6</sub>はたんぱく質をエネルギーに変える働きを補助したり、たんぱく質の分解や合成を助けて、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。

### 里芋でのい塩バター

#### ●材料●（2人分）

- 里芋 200～300g 粉のり 適量
- バター 20g 塩 適量



#### ●作り方●

- ①皮付きのまま、鍋に洗った里芋を入れ、水をひたひたにかぶる程度に入れます。水が沸騰したら、そのまま中火～強火で煮ます。
- ②すぐに冷水にとり、皮をむきます。
- ③ヘタを切り落とし、2～3等分に切ります。
- ④フライパンにバターを入れ、溶けたら里芋を入れます。
- ⑤焦げ目が付いてきたら、青のりと塩を全体にまぶしたら完成です。