



# 食育だより



2020年



## 新高山めぐみ幼稚園

暑い夏もあと一息!! 爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

### 重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は「重陽の節句」です。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」とも言われます。

#### <重陽の節句の由来>

昔から、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考えられてきました。中でも一番大きな陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なりと書いて「重陽の節句」と定められました。

#### <なぜ、菊なのか?>

- ①旧暦のこの時期に菊が咲くため
- ②菊は寿命を延ばすと信じられていたと言われています。

#### <重陽の節句 お食事での楽しみ方>

##### ★食用菊

食べる事が出来る菊なので、菊のきれいな色を楽しんで下さいね。  
給食のどこに入っているか探してみてください。



##### ★茄子

「みくち(9月の9日・19日・29日)に茄子を食べると中風(発熱・発汗・咳・頭痛・肩こり・悪寒)にならない」と言われています。

## ★9月の薬膳料理★

- ・さんまの塩焼き
- ・十五穀米
- ・青梗菜のサッと炒め
- ・梨
- ・茄子と油揚げのみそ汁

### ～敬老の日に! お彼岸に! 美味さつま芋おはぎ～

#### <材料>あん、きな粉各3個分

- |       |       |         |       |
|-------|-------|---------|-------|
| ・もち米  | 1カップ  | ・塩      | 少々    |
| ・さつま芋 | 150g  | ・好みのあんこ | 約240g |
| ・水    | 160ml | ・きな粉    | 適量    |

#### <作り方>

- ① もち米は洗ってザルにあげ、水気を切る。さつま芋は皮をむいて乱切りにし、水に約15分浸けアク抜き後、水気を切る。
- ② 圧力鍋に①、水を入れて加圧し、おもりが大きく揺れたら1分加熱し、自然冷却する。フタを取り、塩を混ぜる。
- ③ ②をしゃもじで潰し、50g×3個、100g×3個に分割し丸める。あんこは50g×3個、30g×3個に分けて丸める。
- ④ ③のもち米50gをあんこ50gで包む。もち米100gは広げてあんこ30gを包み、きな粉をまぶす。残りも同様に作る。



### ～ちがいが分かるかな～

#### おはぎとぼたもちのちがい



- ・おはぎ 秋のお彼岸の頃は、萩の花が咲く時期です。仏前の餅に、まぶした小豆の粒の様子が萩(はぎ)の花のように見えたことから、「おはぎ」と呼ばれるようになりました。
- ・ぼたもち 春のお彼岸の頃は、ぼたんの花が咲く時期です。仏前に供える餅が黒ぼたんの花に似ていることから「ぼたもち」と呼ばれるようになりました。



#### 旬の食材【さんま】 ～ビタミン類が豊富!～

★さんまは栄養的に非常に優れた青魚です★



- ・良質のたんぱく質を沢山含んでいます。
- ・貧血防止効果のある鉄分もたっぷり!
- ・骨や歯の健康にかかせないカルシウムも多く含んでいます。

成長期の子供や中高年の方は特に積極的に摂りたい魚です!

#### 旬の食材【茄子】 ～健康に良い免疫力を高める食べ物～

##### ★8月に引き続きまだまだ旬の茄子★

夏野菜は全般的に体を冷やす効果がありますが、茄子は特にその効果が強く認められています。夏場に常食していれば、体を冷やし、のぼせを防いでくれます。

#### <適した調理方法>

- ・煮物
- ・グラタン
- ・炒め物
- ・漬け物
- ・蒸し物
- ・焼き物



#### 旬の食材【梨】

#### ～残暑の水分補給にうってつけの果物～

##### ★8月に引き続きまだまだ旬の梨★

#### <梨の効能>

- ・水分は残暑の体の水分補給。
- ・カリウムはむくみを解消する効果。
- ・アスパラギン酸は疲労回復効果。
- ・食物繊維は便秘解消効果。
- ・プロテアーゼは消化吸収を良くさせる効果。

