



食育だより

2021年

9月

新高山めぐみ幼稚園

いよいよ9月。新学期を迎え、子どもたちは張り切っていると思います。しかし、この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。栄養と休養をしっかりとり、元気に2学期のスタートをきりましょう！！



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には十五個のお団子をお供えします。



お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。



お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを添えて、感謝と祈りを捧げましょう。



9月1日は防災の日

避難訓練を行ったり、防災グッズをそろえて、地震や台風などが起きたときに備える大切な日です。子どもたちは災害の恐怖をあまり実感できないかもしれないので、防災に関するテーマの絵本などを一緒に読むのも良いです。ぜひ、防災について家族みんなで話し合う機会を設けてみてください。

食育クイズ

Q おつきみだんごはいくつおそなえするでしょう？

- ① 9月だから 9個
- ② 1年間にみられる満月の数の 12個 (うるう年は13個)
- ③ 十五夜だから 15個

☆答えは1番下にあります☆



旬の食材【太刀魚】

太刀魚は1年通じておいしいですが、特に夏から秋に脂がのり、旬を迎えます。ビタミンDが豊富で、ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の成長を促進し、骨粗しょう症を予防します。

<調理のコツ>

骨が鋭いので調理の際は気を付けましょう。表面の銀色の色素をこそげとって調理しましょう。



旬の食材【秋なす】

秋なすとは、旧暦の秋を指し、現在でいう8月～9月に収穫される茄子の事です。皮が薄く実が締まっていて、実に美味しいです。

夏野菜は体を冷やす作用を持っていますが、特に茄子はその効果が抜群！！のぼせ症や暑さに弱い人は是非お勧めです。



旬の食材【きのこ類】

<しめじ>

食物繊維が豊富で、整腸作用があります。免疫機能を高める物質や制ガン作用があると言われていています。



<えのき>

疲労回復に作用するビタミンB1は他のきのここと比較するとダントツに多く含まれています。



<椎茸>

干しシイタケは栄養成分が凝縮されています。



簡単！お月見団子♪

材料(約10個)

作り方

- ・白玉粉 100g
 - ・絹ごし豆腐 100g
 - ～みたらしのタレ～
 - ・醤油 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・水 大さじ4
 - ・片栗粉 小さじ2
- ① 白玉粉と絹ごし豆腐を混ぜてよくこね、ひと口大にまるめる。
 - ② 沸騰した鍋に①を入れ、茹でる。(団子が浮いてきてから1分程でOK!!)
 - ③ ②を冷水にとって、冷ます。
 - ④ みたらしのタレを鍋に入れ火にかける。
 - ⑤ 団子にタレをかけて完成♪



お豆腐なのでヘルシーなのも嬉しいネ♪



☆9月の薬膳料理☆

- ・太刀魚の塩焼き
- ・ごはん
- ・秋茄子の冷やし鉢
- ・きのこ汁
- ・梨

9月20日 敬老の日

おじいちゃん・おばあちゃん いつもありがとう♡



答え合わせ

A 答えは②と③
月見団子のお供えする数や形は地域によって様々。数は十五夜にちなんで十五個という地域や、一年の月数にあわせて十二個などがあります。