



# 食育だより



2023年



## 新高山めぐみ幼稚園

暑い夏は終わりに近づき、気候は秋へ向かい少しずつ落ち着き始めています。秋といえば「食欲の秋」。旬を迎える美味しい食材が盛りだくさんです。気温の変化で体調を崩さないよう、しっかりと食べてエネルギーを蓄えましょう！



### 9月29日は十五夜です



お月見とは、旧暦8月15日に明るく美しいお月さまを眺める行事のことです。また、五穀豊穡を神に感謝する日でもあります。今回は十五夜にまつわる食べ物・お供え物を紹介します。

#### 月見団子

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったことが月見団子の始まりです。満月に見立てた丸い団子をお供えし、それをいただくことで健康と幸せが得られるとされています。



#### 旬の野菜や果物

収穫に感謝し、旬の野菜や果物を供えます。ぶどうなどのつるものは、月と人とのつながりが強くなるという縁起のいいお供え物です。



### 作ってみよう！ ひじきと野菜のごまよごし



「ひじき」は、鉄分や食物繊維、  
「切干大根」は、ビタミンや鉄分、カルシウム、食物繊維、  
「小松菜」は、βカロテン、ビタミン、カルシウム、鉄分、  
「人参」は、βカロテン、カリウム、食物繊維が豊富です。  
栄養満点なひじきと野菜を食べて、  
まだまだ暑くて、体調を崩しやすい毎日を乗り切りましょう！

#### 材料

- |        |    |        |    |
|--------|----|--------|----|
| ・ ひじき  | 1g | ・ 人参   | 3g |
| ・ 切干大根 | 2g | ・ すりごま | 1g |
| ・ 小松菜  | 8g | ・ 醤油   | 2g |
|        |    | ・ 砂糖   | 2g |

「ごま」で更に栄養価をアップ！



#### 作り方

- ① ひじきと切干大根はよく洗って水で戻し、食べやすい大きさに切る
- ② 小松菜はレンジで加熱し、1-2cm幅に切る
- ③ ①と②をすりごま、醤油、砂糖で和えたら完成！



### 9月9日は 重陽の節句 です

毎年9月9日は、「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれ食用菊をお料理に入れて無病息災や長寿を願います。1月7日「人日(七草)の節句」、3月3日「上巳(桃)の節句」、5月5日「端午(菖蒲)の節句」、7月7日「七夕(笹竹)の節句」とあわせて「五節句」といいます。

#### 旬の食材【 鮭 】



きれいなオレンジ色の身が特徴の鮭ですが、実は白身魚の一種です。秋に産卵を迎えるため、脂ののった9月頃が旬とされています。健康維持に関わるとされている「DHA」と「EPA」が豊富に含まれており、これらは体内でほとんど作ることが出来ない為食事から摂取する事が大切です。

#### 旬の食材【きのこ類】

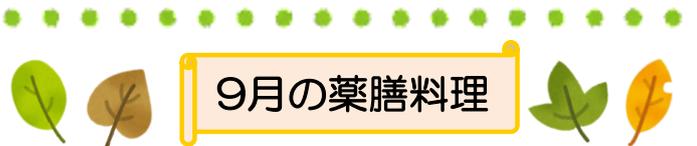


倒木や切り株などに発生したことから「木の子(きのこ)」と言われるようになりました。日本には約4,500種類のきのこが存在していると言われてはいますが、正確な数はわかっていません。その中で、約100種類が食用とされており、そのうち約20種類が人工栽培されています。旬のこの時期に食べ比べてみるのもオススメです！

#### 旬の食材【 梨 】



水分やカリウムを含む梨は、夏の暑さが残るこの季節にオススメの果物です。食べる前に冷蔵庫で冷やすと甘みが増します。種子の周りは酸味が強いので、大きめに取り除くといいでしょう。そのまま食べるのはもちろん、シャキシャキした食感を活かしてサラダに入れるのもオススメです◎



#### 9月の薬膳料理

- ・ きのこごはん
- ・ 鮭の付け焼き
- ・ スパゲティサラダ
- ・ かきたま汁(うソコグ イッグ 使用)
- ・ 梨

