



# 食育だより

平成30年

# 9月

## 豊中みどり幼稚園

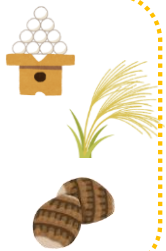
9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏休みが終わってから生活が乱れている人はいませんか？まずは早寝・早起き・朝ごはんの習慣をきちんとつけることが大切です。また、これから秋冬と風邪やインフルエンザのはやりやすい季節がやってきます。バランスのとれた食事や十分な睡眠、適度な運動を心がけて、元気に過ごしましょう。

## 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夜と言われているとされており、今年中秋の名月は9月24日です。

**・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。こどもに話して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。十五夜にちなんだ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す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。



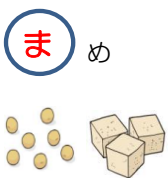
## 敬老の日

「まごわ（は）やさしい」で健康・長生き！ ～9月17日は敬老の日です～

長年に渡り社会に貢献してきた高齢者を敬い、その長寿をお祝いするのが「敬老の日」です。

「まごわ（は）やさしい」 どこかで聞いたことはありませんか？

これは日本で昔から親しまれて食べられてきた健康づくりを支えてくれる伝統食材の頭文字を並べたものです。食物繊維やビタミン、ミネラルなど体に良い成分が豊富に含まれているので日頃から積極的に食べて欲しい食材です。このような伝統の食文化を私たちの世代に伝えてくれるのもおじいちゃん・おばあちゃんです。敬老の日をきっかけに、昔から親しまれてきた食材の魅力、日本の食文化に触れ、おじいちゃん・おばあちゃんに長生きしてもらって、いつまでも孫の成長を温かく見守っていて欲しいですね。



**ま**め

豆類や豆製品はお米との相性が良く、タンパク質が豊富です



**こ**ま

ごまなどの種実類は体に良い働きをする油や成分が豊富です



**わ**かめ

海藻類はミネラルや食物繊維、うまみ成分が豊富です



**や**さ

野菜類はビタミン類や食物繊維の宝庫です



**さ**かな

魚類はタンパク質や体に良い油が豊富です



**し**いたけ

きのこ類はうまみ成分や食物繊維に富み体の調子を整えます



**い**も

いも類は食物繊維やビタミンCが豊富です

## 旬の食材

## 《鮭》



鮭の旬は9月～11月です。サンマと並び、秋の味覚を代表する魚です。秋に獲れる鮭は「秋鮭」「秋味」とも呼ばれますが、5月～6月の季節外れに獲れる鮭を「時知らず」と呼びます。

鮭は消化・吸収の良いタンパク質に富み、脂肪成分は体に良いとされる不飽和脂肪酸が多いので美味しいだけでなく体に良い食材です。この不飽和脂肪酸はEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）で、血中のコレステロールを抑えて血流を良くし、動脈硬化や血圧、高血圧を予防します。他にも栄養素の代謝を促すビタミンB群や、カルシウムの骨への吸収を助けるビタミンD、抗酸化力で細胞を守るビタミンEが豊富に含まれています。鮭の身の赤い色は天然色素（カロテノイド）の一種であるアスタキサンチンによるもので、この色素には体にとって有害な活性酸素を除去する働きがあります。

## 鮭と大根おろしの辛煮



- 材料（2人分）
- 生鮭切身 2切れ
  - 塩 少々
  - 大根おろし〈煮汁〉 1カップ
  - だし汁 20ml
  - 酒 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ1
  - 塩 少々
  - 大葉 2枚

- 作り方
- ①生鮭の両面に塩を振って10分ほど置き、キッチンペーパー等で水気をふき取る。大葉は軸を切り落とし千切りにする。
  - ②鍋に〈煮汁〉の材料を弱めの中火で熱し、生鮭を加えて火が通るまで煮込み、大根おろしを加えてサッと煮る。
  - ③器に盛って、大葉のをせる。

