



食育だより

令和4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続きそうですね。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身に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が流行し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、葉先のとんがりかき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ので、今年中秋の名月は9月10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。十五夜にちなんで15個、あるいは1年間の満月の数（12個か13個）を供えます。

ススキ・・・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。

お供え物・・・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、とれたての里芋やさつまいもなど旬の野菜や果物をお供えて、収穫に感謝をします。

三方・・・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（お月様側）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。

【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3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。

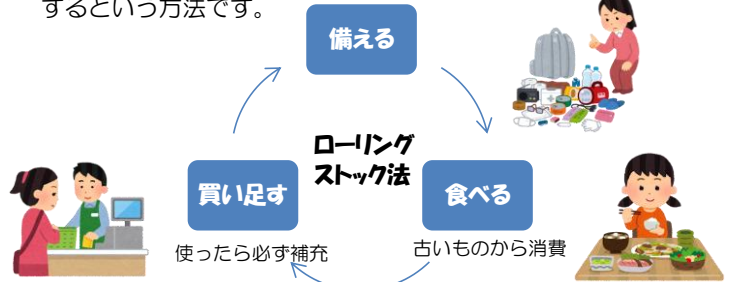
【非常食の一人分の例】

- 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



【ローリングストック法】

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するという方法です。



旬の食材

里芋



★栄養と効能★

里芋の又メリ成分である『ガラクトマンナン』や『ムチン』には免疫力の向上や疲労回復の効果が期待できます。また、里芋はカリウムも多く含み、体内の余分な塩分（ナトリウム）を体外に排出させ血圧を下げ、むくみを予防する効果があります。カリウムは水に溶ける性質があるので、カリウムを流出させないためには、皮のまま調理するのがお勧めです。

★新鮮な里芋の選び方★

里芋はふっくらと丸みがあり、縞模様がくっきりと並んでいるものを選びましょう。持った時にずっしり重みを感じるものが良いです。逆に軽くて、柔らかいものは避けましょう。また、古いものはかび臭くなるので匂いも忘れず確認しましょう。

里芋のツナサラダ

材料（2人分）

- 里芋 中4個
- ツナ 1/2缶
- コーン 大さじ3～4
- マヨネーズ 大さじ1
- 醤油 小さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

作り方

- ① 里芋は皮つきのまま水で軽く洗って泥を落とし、熱湯で10分ほど下茹でする。
- ② 里芋を茹でる間に、ツナ缶は油を切っておく。
- ③ 里芋を水にとり、皮をむく。
- ④ ボウルに里芋を入れてフォークやマッシャーでつぶす。
- ⑤ ④にすべての材料を入れて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付けてできあがり♪

