



令和5年



食育だより



豊中みどり幼稚園

暦の上では秋ですが、9月のはじめはまだ暑い日も多く、夏の疲れが残りがちです。また、昼間の暑さに比べて朝晩の冷え込みが厳しい季節でもあります。気温の変化や夏の疲れなどで体調を崩しがちになるので気をつけましょう。



9月29日は『中秋の名月』『十五夜』です



日本人は古くから月を眺めて楽しんできました。

中でも旧暦8月の満月は「中秋の名月」と呼ばれ、特別なものでした。

日本最古の物語である「竹取物語」で、かぐや姫が月へ帰るのも旧暦8月の満月の日です。

旧暦では7月・8月・9月を秋としており、その真ん中の8月15日を「中秋の名月」「十五夜」と言います。

中秋の名月には実りの秋の収穫を感謝し、月へのお供えものを並べます。秋の七草・里芋・団子・季節の果物がお供え物の定番です。

- 秋の七草 「はぎ・すすき・くず・なでしこ・おみなえし・ふじばかま・ききょう」が秋の七草です。
- 里芋 里芋は子孫繁栄の縁起物です。小さい里芋を皮つきのまま茹でたり蒸したりした「きぬかつぎ」をお供えします。
- 月見団子 団子の数は十五夜にちなんで丸い団子を15個積み上げて飾るのが一般的です。

9月1日は防災の日です。



「多くの人に台風・高潮・津波・地震などの災害についての認識を深め、これに対する心構えを準備する」として行事などが実施されています。

◎非常食は最低3日分

災害が発生してから3日間は生存者の救助が最優先されます。そのため支援物資の配給や援助が本格化するのは4日目以降であるということです。そのため4日目をむかえるまでは自分自身で生命維持をしなければいけません。

【非常食一人分の例】

- 「飲料水」…3リットル (成人が一日に必要なとする水の量)
- 「主食」…3パック (パック白飯、エビピラフ、缶入りパン、雑炊など)
- 「主菜」…3パック (おでん、サバの味噌煮、肉じゃがなど)
- 「副菜」…3パック (きのこの佃煮、さつま芋の煮物、フリーズドライの野菜など)
- 「汁物」…3パック (缶入り味噌汁、コーンスープ、野菜スープなど)
- 「間食」…3パック (缶入りマフィン、乾パン、ビスケットなど)

→小学生高学年以上は1人分と考えて、家族分準備できると良いでしょう

※非常食以外にもガスコンロ、ボンベ、紙皿、紙コップ、割りばし、ラップ、マッチ、ろうそくなども備えておくとう安心です。



旬の食材

《 里芋 》



里芋はカリウムを多く含み、ナトリウムを排泄する役割があり高血圧に効果があります。近年コレステロールを抑制する成分が含まれている事が分かり、動脈硬化の予防にも効果があります。

●良い状態の選び方

里芋はふっくらと丸みがあり、傷がないものを選びます。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てください。また、古いものはかび臭くなるので匂いも忘れずチェックしてください。

●保存方法

暖かいところで採れるものなので、冷蔵庫には入れないでください。冷蔵庫に入れると低温障害をおこし早く傷んでしまいます。また、ついている土を洗い流してしまうと乾燥して品質低下が進んでしまいます。土がついたまま新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所においておきましょう。

親子で作ってみよう！

中秋の名月に！

簡単即席みたらしだんご♪

材料 (串4本分)

- 切り餅…2個
- メープルシロップ…大2
- みそ…小2

作り方

- ①切り餅は6等分に切り、トースターなどで焼く。
- ②①を串にさし、メープルシロップとみそを混ぜたものをかけたらできあがり！！



★トースターでのやけどに気をつけよう