



食育だより

2025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、これから秋冬にかけて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。

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。

天災は家族が一緒にいるときに起こるとは限りません。皆ばらばらの場所にいるときに起こったらどうするかなど、普段からきちんと話し合っておくことが大切です。特に子どもには、いざというときの行動をきちんと説明しておきましょう。地域の避難場所の確認、非常袋の点検、置き場所確認など、家族の誰もが把握するようにしましょう。

【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三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



【子供のためのローリングストック】

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をするという方法です。災害時、子供は急激な環境の変化による不安や恐怖心などを大人以上に感じてしまいます。普段から食べ慣れたお気に入りのお菓子はそういった子供の精神的なストレスを和らげる効果が期待できます。チョコレートやキャンディ、ビスケットなど甘味のあるものがおすすめです。



ローリングストックのポイント

- 古いものから使うこと！
- 使ったら必ず補充すること！



お彼岸

お彼岸とは簡単に言うと、先祖を敬い、感謝する特別な期間です。秋分の日は9月23日で、お彼岸は9月20日から9月26日までです。

ぼたもちとおはぎの違い

ぼたもちとおはぎは基本的に同じ和菓子を指しますが、食べる時期によって呼び名が変わります。

春彼岸には「ぼたもち」、秋彼岸には「おはぎ」と呼ばれる事が多いです。

また使われるあんこの種類にも違いがあり、ぼたもちはこしあん、おはぎはつぶあんが使われる事が多いです。

地域によっては、一年を通して「ぼたもち」または「おはぎ」と呼ぶところもあります。

あんこに使われるあずきは、古くから悪を追い払う効果があるとされてきました。

春は種をまき、食物の成長を願う季節、秋は収穫の季節です。

この時期にあずきを使った食べ物を食べたり、ご先祖様に感謝することは自然への感謝や祈りにも深く結びついているのです。



旬の食材 里芋



里芋には、いくつもの品種があり、芋を食用とする土垂、石川早生、セレスや、葉や茎を食用とするハツ頭などがあります。

【里芋の栄養素】

●カリウム

カリウムには、体内の余分な塩分を外に排出させる栄養素。血圧を下げる効果やむくみ予防にも効果があります。

●ガラクトサン

ネバネバに含まれる成分。水溶性食物繊維の一つで、消化を促進したり、腸内を整える働きや、血糖値、コレステロール値を下げる働きにも効果があります。

●ビタミンB群

ビタミンB₁は糖質をエネルギーに変える働きを補助します。ビタミンB₆はたんぱく質をエネルギーに変える働きを補助したり、たんぱく質の分解や合成を助けて、皮膚や粘膜を丈夫にする働きがあります。

里芋でのい塩バター

●材料●（2人分）

- | | | | |
|-----|----------|-----|----|
| 里芋 | 200〜300g | 粉のり | 適量 |
| バター | 20g | 塩 | 適量 |



●作り方●

- 皮付きのまま、鍋に洗った里芋を入れ、水をひたひたにかぶる程度に入れます。水が沸騰したら、そのまま中火〜強火で煮ます。
- すぐに冷水にとり、皮をむきます。
- ヘタを切り落とし、2〜3等分に切ります。
- フライパンにバターを入れ、溶けたら里芋を入れます。
- 焦げ目が付いてきたら、青のりと塩を全体にまぶしたら完成です。

※冷凍の里芋を使用する場合は、解凍して④〜でも可能です。