

残暑が続く9月、暦の上ではもう秋です。

虫の声が聞こえ、少しずつですが秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど、機構の変化が大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう。



<季節の食事> お月見

空気が澄むため秋は月がより鮮やかに見えます。そのため、「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことです。「月」を鑑賞する風習は、平安時に中国から伝わりました。また、この日は日本でも「芋名月」といって、里芋をお供えする風習がありました。お月見は、季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事と言われています。

満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたすすき、収穫した芋や野菜をお供えます。お供え物は、月から見て右側に月見団子、左側にすすきと野菜類を並べるのがしきたりです。2023年の「中秋の名月」は、9月29日です。



食のまめ知識

<しいたけの栄養価>

しいたけは、生でそのまま食べるより、わずか1時間程度、天日干しをするとビタミンDが増えます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促し、免疫力の強化に効果があるとされています。



食育クイズ

Q ジャがいもは植物のどこの部分でしょう？

- ① 根 ② 花 ③ 茎

A、 ③ 茎



春と秋に旬を迎える野菜の「ジャがいも」。土の中でできるので、根が変化すると思われがちですが、土の中の茎の先が膨らみ、ジャがいもになります。

♡ 梅干しが完成しました。♡ ひまわり組

6月に塩漬け、しそ漬けした梅を、お天気の良い日に天日干ししました。一つ一つ丁寧にざるに並べる子どもたち。酸っぱい香りが食欲を刺激して、とってもおいしそうでした。



ぱぱっとクッキング

焼きのりと冷凍野菜で栄養スープ

残暑で食欲がない時にピッタリの献立です。のりは風味がよく、子どもが好きな食材で、多くの栄養素が含まれます。また、うま味成分も多く、おいしさもアップします。

【材料】1人分

- 湯.....150~180ml
- 鶏がらスープの素.....小さじ1
- 冷凍野菜 (ほうれんそう、おくら、枝豆など).....大さじ1
- 焼きのり.....1/4枚
- ごま油.....適宜
- しょうゆ.....適宜

【作り方】

- ① 鍋に湯、鶏がらスープの素、冷凍野菜を入れる。
- ② ①に焼きのりを手でちぎりながら入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 香り付けにごま油を入れ、しょうゆで味を整える。

