



## 9月 きゅうしょくより

夏の暑い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声もセミから鈴虫に変わる今日この頃。

だんだんと秋が近づいてきました。秋は沢山の食材が旬を迎えます。

夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。



### 9月1日は防災の日



非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日~1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストックで常に災害に備えましょう。

#### 食事をおいしくバランスよく食べよう

夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、主食、主菜、副菜をバランスよく食べるよう心がけましょう。

#### 主食：体を動かすエネルギー

ご飯やパン、めんなどで熱や力の素になります。毎食取り入れましょう。

#### 主菜：体を作る材料

魚やお肉、卵のいずれかを中心としたおかずを毎食1皿食べましょう。血や肉、骨を作ります。

#### 副菜：体を作るお助けマン

野菜が主体のおかずや果物です。色の濃い野菜と色の薄い野菜を組み合わせると毎食1皿食べましょう。体の調子を整えます。(皮膚や細胞の粘膜を丈夫にする)



#### お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。

また、パンなどに比べ食後の血糖値が上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちが良い食材です。

### 中秋の名月《お月見》

中秋の名月を『十五夜』ともいいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月見の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすすきを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

