



# がつしょくいく 9月食育だより



2022年9月 あいせん保育園

まだまだ夏の名残を感じますが、日の長さは随分と短くなってきました。  
 葡萄や梨が美味しい季節になりました。『食欲の秋』ですね。秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が增加するので、エネルギーを蓄える必要があります。食欲が増すとされています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。食べ物が美味しい季節ですがくれぐれも食べすぎには気をつけましょう。

## 旬のものを食べて元気いっぱい遊ぼう！

### \*新米\*

日本人の主食であるお米が収穫時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な食材です。



### \*魚\*

肉には無い健康物質も含む良質なたんぱく質源となります。



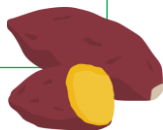
さば

### \*野菜・果物\*

糖質、ビタミン、ミネラルが豊富で夏の疲れを取ります。植物性の食べ物は、動物性の食べ物には無い食物繊維が含まれ、胃腸を刺激して腸の運動を盛んにし、便通を良くします。



かき柿



さつまいも

イワシやさば等の青魚（脂の乗った魚）には、EPAやDHAといった脂肪酸が豊富に含まれています。

EPAは、血液を健康に保ち、動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞を予防するという働きがあります。

## じゅうごや じゅうさんや 十五夜と十三夜

古くから、旧暦8月15日（新暦9月）を十五夜、旧暦9月13日（新暦10月）を十三夜と呼び、一番月が美しいとされている時期にお供えをして月見をする風習を日本人は大切にしてきました。毎年、日程は変わりますが、今年の十五夜は9月10日（土）、十三夜は10月8日（土）です。

十五夜の頃は里芋の収穫時期なので「芋名月」、十三夜の頃は粟や大豆が収穫できるので「粟名月」「豆名月」とも言われています。十五夜と十三夜のどちらかだけを見ることを「片見月」といって縁起が悪いとされてきました。

魔除けの意味があるとされるすすきや、丸いお団子と一緒に、季節のものをお供えしてお月見を楽しみましょう。

