

食育だより

ピ/キオ幼児舎



2023年度9月



9月に入っても暑い日が続いていますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになってきました。夏の疲れも出てくるこの時季、体調を整えるために規則正しい生活を心がけましょう。秋にはたくさんの旬の食材があります。“食欲の秋”おいしくいただきましょう。

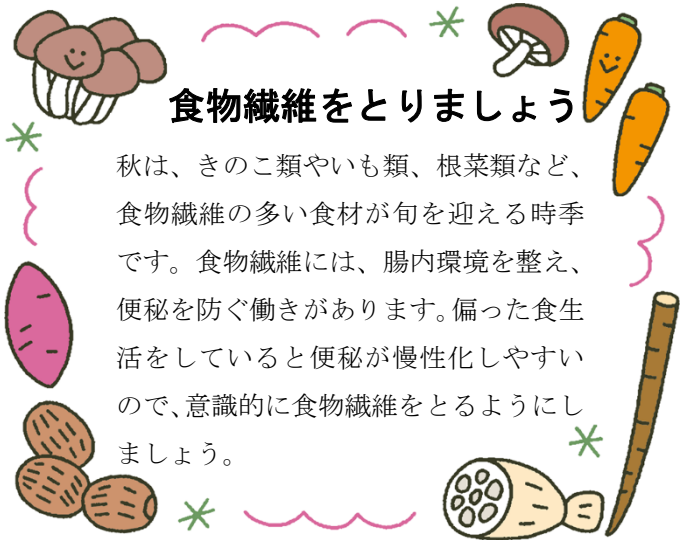
旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



食物繊維をとりましょう

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害の認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。1923年のこの日に関東大震災が起きた日でもあります。日本は地震や津波、台風、豪雨、洪水など自然災害が少なくありません。災害に対する認識を深めることを目的に制定されました。いつどこで、発生するかわからない災害に備えるには、日頃の準備も大切です。もしもの時の備えを見直してみませんか。

準備するとよいもの ※最低限3日分

飲料水(1人1日3L×3日)・3日分の非常食・医療品・懐中電灯・携帯ラジオ・カセットコンロ・貴重品などです。



この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、家族で確認しておきましょう。

十五夜のけんちん汁

9月29日は十五夜です。お月見を楽しむ日でもあります。秋の実りに感謝する行事でもあり、いも類の収穫を祝う「いも名月」とも呼ばれています。十五夜の晩には、収穫したさといもが入ったけんちん汁を食べる習慣が残る地域もあります。十五夜に、けんちん汁いかがでしょうか。



今月の食育ピクトグラム

7 災害にそなえよう



いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。

日本は地震大国でいつどこで地震が起きるかは分かりません。また地震に限らず近年は、気象による災害が頻発しています。防災のために特別なものを用意するのではなく、普段の生活の中で利用されている食品などを備えるようにしましょう。