



食育だより



No.7 令和5年10月号

山手幼稚園 食育担当 伊島



ようやく秋らしい気候になってきましたね。

秋といえば食欲の秋です……！

食事は、誰もが楽しく笑顔になる瞬間ですね♡

食欲の秋但也有りますが、10月は運動会のあるスポーツの秋でもあります。

栄養バランスの取れた食事を正しい姿勢でよく噛んで食べる習慣も身につけて健康な体を維持して行きましょう。



この季節はたくさんの食材が旬をむかえます。

キノコ類、鮭やさんまなどの魚、ブドウや柿などの果物、日本の食卓には欠かせないお米、美味しい物がたくさんあると食欲も増します。

お休みの日は、家族で近所のスーパーに出かけ、野菜や鮮魚または果物コーナーをじっくり見て回るのも楽しいですね。

実りの秋に感謝し、旬の食材に感謝しつつ秋の味覚を楽しんでください。

旬の食材って何？



私たちが暮す日本には四季があり、その季節ごとに食べごろを迎える食材が「旬のもの」といいます。

旬の食べ物は新鮮で栄養価が最も高くその時期の私たちの健康を維持するための効能が期待できる成分が多く含まれます。

また、「旬の食材」のその多くが安価で販売されることが多く家計にもやさしいのが特徴です。

～十三夜～「お月見団子」

十五夜(仲秋の名月)から一ヵ月後に巡ってくる十三夜は、十五夜に次いで美しい月のようです。

十五夜は中国から伝わったものですが、十三夜は日本固有の風習で、秋の収穫祭のひとつではないかと考えられています。

十三夜には、栗や豆を供えることから「栗名月」とも「豆名月」とも言われます。

また、毎年いつ十三夜になるのかは、違ってきます。

これは旧暦の9月13日を現在の太陽暦に戻す際に大きく日付が変わってしまうからです。

ちなみに、2023年は10月27日の秋も深まった二十四節気の寒露の時期が十三夜です。

十三夜の月はどんな月？

十五夜(仲秋の名月)と言えば、真ん丸の満月で「月でウサギが餅つきをしている」！では、十三夜の月は？

十三夜は名前の通り、新月から13日目、つまり満月ではないお月さまです。

十三夜の月は満月の8割ほどの丸さの月で、「十三夜に曇りなし」とも呼ばれ、空気が澄み、天気も崩れにくい季節なので、とても綺麗な月を鑑賞できます。





9月15日に年長さんが大根の種まきをしました！



♡ 収穫が楽しみです ♡



そ〜っと土を被せて♡
やさしくね♡
大きな大根が出来ますよう



「おおきな〜れ」・・・
おまじないだね(笑)
収穫の日が待ち遠しいね♡



種まきから5日目にはこんなに成長しています。♡



「種は一人3個だって」
大根は白いのに種は赤いね！「何で？」



大根の種が赤いのは病気にならないように消毒がしてあるんだって！

