

9月食育だより

9月に入って日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。
夏の疲れが出てくるこの時期、早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪
また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆

防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・
政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：防災情報のページ - 内閣府

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。
最低3日分は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 着替え
- 常備薬
- 体温計
- 履き替えの靴
- おやつ
- 毛布
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。2022年の十五夜は、9月10日（土）です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代（よりしろ）とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



ご飯食を見直そう！

毎日の食事は元気に活動していく上で欠かせません。数多くの食べ物の中でも、ご飯（お米）には体を作るたんぱく質と、エネルギー源になる炭水化物が含まれています。このように、ご飯は生活の為に必要な栄養成分を含む基本的な食べ物なのです。

☆お米の栄養

お米の主な栄養成分は**炭水化物**です。炭水化物はエネルギーのもと（熱や力になる）になるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているたんぱく質は、穀物の中でも質の良いものだと言われています。

☆ご飯を食べると、いい事いっぱい！

ご飯は粒でできているので、粉からできているパンや麺類よりも、ゆっくりと体に消化・吸収されていきます。その為、**ご飯はおなかがすきにくく、腹持ちが良い食べ物**なのです。

更に、粒のまま食べるご飯は自然と噛む回数が増えます。よく噛むことで、**脳や体に刺激を与えて、体を目覚めさせる**のです！最近の子供たちはやわらかい食べ物を好む傾向があることから、噛む力が低下していることが懸念されています。日頃からご飯をよく噛んで食べ、噛む力を強くしていきましょう♪



☆ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすい

ご飯・パンなどの主食、魚・肉料理などの主菜、野菜料理などの副菜の3つの料理を揃えると、自然に栄養バランスの良い食事になります☆

主食は、他の料理のつなぎとしての役割、つまり他の料理のリード役を担っています。ご飯は味が淡白で、**どんな食品・料理法・味付けの料理ともうまく合います**。その為、ご飯を主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくなります。

