

食育だより



共栄保育園・みのり園

2020年9月25日発行

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るようになってきました。秋といえば、「食欲の秋」「実りの秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」……など、秋と結びつく言葉がたくさんありますよね。

これからの時期は、日常でもよく取り入れている食べ物がたくさん旬を迎えます。今回の食育だよりは、秋の旬の食材や秋の風物詩である十五夜についてご紹介します。

☆秋の旬の食材☆

新米



新米は水分含有量が多い、もちもちとした食感、甘さが強い、粘り気が強いのが特徴です。新米の季節を迎えるこの時期にしか味わえない、ご飯本来のおいしさがあります。

きのこ



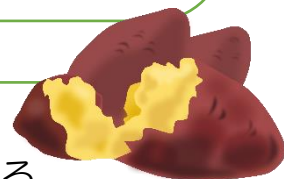
一年中スーパー等で見かける食材ですが、多くのきのこは9月～11月に旬を迎えます。きのこは菌そのものだけを食べられる唯一の食品なので『菌食材の王様』と呼ばれています。

ぶどう



ぶどうは、栄養価が高い果物の代表の1つです。特にビタミンC、ビタミンB群が豊富です。そして皮の部分にはアントシアニンが豊富で、目の正常な働きのサポートをしてくれます。

さつまいも



さつまいもに含まれているビタミンCはりんごの約5倍といわれており、美肌効果抜群です。また腸内環境を整える食物繊維も多く便秘解消、むくみ解消など女性の強い味方の食材です。

裏面に続きます →



☆十五夜☆



秋の風物詩で有名な「十五夜」でも意外と知られていないことが多い「十五夜」十五夜は“中秋の名月(ちゅうしゅうのめいげつ)”とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。旧暦では8月15日を中秋の名月とされており、今年は **10月1日(木)** が十五夜です。

十五夜といえばきれいな満月をイメージする方も多いと思います。しかしながら、実は必ずしも満月であるとは限りません。それは、月が必ずしも15日かけて新月から満月になるわけではないからです。新月から満月になる日数は、時期によって大幅に変わります。今年の十五夜はきれいな満月が見えるといいですね！



地域によって違いはありますが、お月見にはお供えをするのが決まりです。お供え物には1つひとつに意味があります。

月見団子

団子を供えるようになったのは江戸時代からで、十五夜にはその年の穀物の収穫に感謝する意味やこれからの収穫を祈り、お米の粉で作った団子を供えたのが始まりだと言われています。

白くて丸い月見団子は、満月を模したもので、物事の結実や健康、幸福をも表しています。そして、お月様に供えた後のお団子を食べると、健康と幸せを得ることができると考えられています。

お団子を供える際は、
1段目に3×3=9個
2段目に2×2=4個
3段目に2個を盛ります。



すすき

お月見にお供えするすすきは、魔除けの力があると信じられており、『お月見に供えたあとのすすきを軒先に吊ると一年間病気をしない』という、言い伝えも残っています。



野菜や果物

お月見には収穫に感謝する意味を込めて、その時期に採れた野菜や果物をお供えします。十五夜は芋類の収穫時期であることから、里芋やさつまいもをお供えすることが多いです。



保育園では10月1日(木)十五夜の日にお月見会をします。
幼児組のおやつに白玉だんごがでます。お楽しみに～♪

次回の食育だよりは11月です。