



食育だより



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。
 夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく
 ひと回り大きくなった感じがします。
 子どもたちはその夏の疲れが出るころです。
 日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってくるので、
 食事や体調管理に気をつけて、元気に秋をむかえましょう!!



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をする
 ことは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、
 他人への配慮や思いやりの気持ちを
 育むことができます。特に高齢者との
 食事では、先人の知恵や食文化の歴史、
 マナーを教えてもらうことにもつながります
 ので、機会を設けて交流してみましょう。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長
 寿食として注目されています。米を基本に、
 野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの
 和食は、栄養バランスがよいとされています。
 また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。
 長生きできる体を食べ物からつくっていきま
 しょう。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に
 感謝する日といわれ、十五夜には、15個
 のお団子をお供えします。お月見に欠かせ
 ないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。
 白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめ
 らかになり、子どもたちも食べやすくなり
 ます。お月様の見えるところにお団子と、
 秋に収穫される果物やススキを供えて、感
 謝と祈りを捧げましょう。

9月29(金)



非常食の準備

9月1日は防災の日です。
 非常食には、水・米(アルファ米)・
 パン・缶づめ・ビスケット・チョコレート
 などがあげられます。非常食として
 の備えも大切ですが、子どもが日常
 的に食べ慣れているお菓子なども賞
 味期限ごとに買い替えをしてストック
 しておきましょう。災害時には、子ど
 もは環境の変化により精神的に不
 安定になるため、食べ慣れない非常
 食では心身を満たすことが難しいこ
 とも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、
 命を救う事にも繋がります。

