

9月



みちのご保育園
令和4年9月1日発行

日中暑い日がまだまだ続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきましたね。
秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬の物をいただく喜びを子供達に伝えていけたらと思います。
そして、9月は早いもので年度の折り返しの月です。1年は本当にあっという間ですね。
来月は運動会もあるのでしっかり食べてしっかり休んで、丈夫な体を作りましょう！

中秋の名月〈お月見〉

中秋の名月を十五夜とも言います。中秋には大陸の乾燥した冷たい空気が流れ込むため、秋晴れに恵まれ大気の澄んだ季節となり、月がとても美しく見えます。そこで、当初は上流社会で愛される存在として思われていましたが、のちに作物の収穫祭と結びつき、人々は豊かな実りの象徴として十五夜を鑑賞し、お供えものをして感謝や祈りを捧げるようになりました。
十五夜では、十五にちなんでお団子を十五個お供えします。今年のお月見は、9月10日です！
ススキや秋に収穫した野菜や果物をお供えして収穫に感謝と祈りを捧げてみましょう。



旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期の事を言います。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の美味しさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

きのこ

低エネルギーで、さつまいもにも匹敵するほど食物繊維が豊富です。
便秘解消や血中コレステロール上昇を抑えてくれます。
また、干しいたけには、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。



秋鮭

鮭はもともと白身の魚ですが、身がピンク色です。これは、カロテノイド色素の一種であるアスタキサンチンによるもので、強い抗酸化作用を持ちます。また、ビタミンDも含まれ、カルシウムの吸収を促進してくれる為、牛乳と組み合わせると吸収率がさらにアップします。



お米

お米は栄養たっぷりです。味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

