



## きのこがおいしい季節！！

秋の美味しい味覚、きのこ。一年中出回っていますが、いまが旬です。ヘルシーなこと注目されているきのこですが、そのほかにも体にいいことがたくさんあります。

### きのこの魅力的な栄養素は？

- ①ビタミンB1・・・糖質を分解しエネルギーに変える働きがあるので、疲労回復に効果。
- ②ビタミンB2・・・「美容ビタミン」と呼ばれるほど美と健康に欠かせない。皮膚や粘膜を正常に保つ効果がある。
- ③ビタミンD・・・カルシウムの吸収を高めて、骨や歯を丈夫にしてくれる。
- ④ミネラル・・・骨や体を作り、体の調子を整える。
- ⑤食物繊維・・・不溶性の食物繊維が豊富。腸の運動を促し便秘を解消する。
- ⑥β-グルカン・・・細菌やウイルスに対する抵抗力を高める。腸をきれいにする効果があり、大腸がんの予防にも期待。

### きのこの栄養素ランキング!!

皆さんが普段使われるきのこたち5種類を、成分表を元にランキング形式にしました。

ビタミンB1		ビタミンB2		食物繊維(不溶性)	
第1位	えのきたけ	第1位	エリンギ	第1位	しいたけ
第2位	しめじ	第2位	しいたけ	第2位	えのきたけ
第3位	しいたけ	第3位	まいたけ	第3位	しめじ
第4位	エリンギ	第4位	しめじ		まいたけ
第5位	まいたけ		えのきたけ		エリンギ

※きのこだけでは食べられないお子さんには、シチューやカレー、パスタ、グラタンなどに入れたり、お子さんが好きなメニューと組み合わせたりと、おいしく食べられるよう工夫してみてください。

9月1日は「防災の日」です。日本はこれまでも数々の大災害に見舞われてきましたが、歴史上の大きな地震災害のひとつとして記憶されているのが、1923年9月1日に起きた関東大震災です。この震災を忘れず、災害に対する備えをしっかりと行おうと1960年、国が9月1日を「防災の日」と制定しました。保育園でもこの日は防災食を知ってもらう為、園で備蓄している防災食を提供します。

ご家庭でも、災害時のことについて話をしたり、備えについて見直したりしましょう。

9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

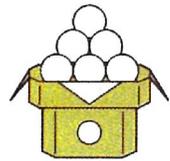
秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。



十五夜とは、旧暦の毎月15日の夜のことを言います。十五夜は毎月あるのですが、中でも旧暦の8月である「中秋」には、月が最も明るく美しく見えると言われ、旧暦の8月15日の月が「中秋の名月」と呼ばれるようになりました。今年の十五夜は9月29日です。

### 十五夜でお供えするものは？

**団子(月見団子)** 月に見立てたお団子をお供えすることで、月に感謝を表します。十五夜では15個、ピラミッドのように積んでお供えします。供えたものを食べることで、健康や幸せを得られると言われています。



### すすき



鋭い切り口を持つすすきは、魔よけの効果があると考えられ、悪霊や災いなどから収穫を守り、翌年の豊作を願います。稲穂をお供えし、月に豊穣を願うのですが、この時期に稲穂がないことから、変わりに穂の出たすすきを供えます。

### 里芋



十五夜は別名「芋名月」とも言われます。収穫されたばかりの農作物をお供えし、収穫に感謝します。



### 今月の食育活動

- ゼリー作り (幼児クラス)
- 月見団子作り (ぞう組)
- 月見飾り観察