

食育だより 9月号

R4.9.1 友田保育園



9月に入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。



十五夜だけじゃない【三月見】

お月見といえば最も美しい満月が見られるとされる「十五夜」ですが、「十三夜」と「十日夜」があり、「三月見」と呼ばれています。

「十五夜」 中国の「中秋節」が由来。平安時代に日本文化として広まりました。月見団子を供えて作物の収穫に感謝し、豊作を祈願します。稲作が始まる前は芋などが、主食とされてきた為、「芋名月」とも呼ばれ、芋類の収穫祝いという意味もあります。9月10日（土）です。

「十三夜」 中国から伝わった十五夜に対し、十三夜は日本由来の風習だといわれています。栗や枝豆を供えて祝うことから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。10月8日（土）です。

「十日夜」 旧暦の10月10日に行われるもので、稻かりがすべて終わり、田んぼの神様が山に帰ると言られています。東日本を中心に行われている収穫祭です。11月3日（木）です。

十五夜、十三夜、十日夜の3回とも月見をすると縁起が良いとされています。
※保育園では一日早いですが、8日にぞう組さんに月見団子を作って頂き、月見飾りをしたいと思います。



今月の食育活動

ゼリー作り（幼児クラス）

月見飾り観察 月見団子作り（ぞう組）

食の備えは万全ですか？

9月1日は防災の日です。最近は地震だけではなく、洪水や土砂崩れなどで、避難を余儀なくされることも少なくありません。地震や台風などの大規模災害が起きた時に備えましょう。

なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかることが多くなっています。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや物流機能の停止によって、1週間ほどはスーパー・マーケットやコンビニなどで、食品が手に入らないことがあります。

どのくらいの備蓄が必要？



家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分備えましょう。

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。今はおいしい非常食がたくさんありますが、味はさまざまです。いざという時のために、普段から試食し、好みの味を備えておくことが大切です。また主食（レトルトご飯、カップ麺等）だけではなく、野菜や果物なども健康で過ごすために備蓄が必要です。

食品だけではなく、日用品も！！

食品と同じように流通がストップすることがあります。食品と同じようにストックしておくことが大切です。

＜例＞



その他にも、ゴミ袋、食器・洗濯洗剤などがあります。ご家庭で必要な物を考え、備えておくことが必要です。

※ガス・電気が止まってしまった場合にも備え、カセットコンロ・ポンベの備蓄も必要です。

あれもこれも備えるのは大変！！と思ってしまうと思います。まずはご自身のご家庭で何を使っているか、何を食べているかを書きだしして見ると、必要なものが見えてきます。そこからないと困るものを見だし、それらを準備しておくと良いでしょう。