

19日は食育の日



「中秋の名月」(十五夜)

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」。
「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日の夜(十五夜)に見える月のことです。月を鑑賞する風習は、平安時代に中国から伝わりました。季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事とされています。満月に見立てた丸いお団子と稲穂に見立てたすすき、収穫したイモや野菜をお供えします。今年の中秋の名月は、10月6日です。保育園では、おやつに月見まんじゅうをいただきます。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」といわれるように、秋は新米、なす、さんま、リンゴ、ブドウ、くり、梨、松茸などおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。

旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し味覚形成にも役立ちます。

今月の食材は新米

新米の季節になりました。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり香りも豊かです。また、水分量が多いため、炊くときは、水の量を減らして炊きます。米は、味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性がよく塩分を含まないので減塩にもつながります。ちなみに新米と呼ぶことができる期間は、その年の12月31日までです。

10月の食事のおたより



10月は、食品ロス削減月間です



食品ロスとは、まだ食べられるのに食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由から廃棄されてしまう食品のことです。日本国内では、年間464万トン(令和5年度推計)の食べ物が捨てられており、この半分は家庭から出しています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、また意識を持ち、日ごろの生活を見直すことで食品ロスを減らすことができます。子どもとも話し合い、まずはできることから始めてみましょう。

- 買い物は使う分だけ購入する
- 事前に冷蔵庫内をチェックする
- 食べきれる量をつくる
- 残っている食材から使う
- 保存方法を工夫する
- 残さず、食べる(お腹を空かせてしっかりと食べる)



今月のレシピ

いんげんとささ身のごまネーズ和え

材料 1人分



さやいんげん 25g にんじん 5g
とりささみ 10g
A (すりごま 1g マヨネーズ 3g
しょうゆ 1g)

作り方

- ① いんげんは、食べよい長さに斜めに細く切る。
- ② にんじんは、3センチ長さの細切りにする。
- ③ いんげんと人参は色よくゆでる。
- ④ ささみは、ゆでて割いておく。
- ⑤ ③と④をAで和える。

※保育園では10月6日(木)の給食でいただきます。

栄養素のはなし カルシウム

カルシウムは、ミネラルのひとつで歯や骨をつくるほか、筋肉の収縮や神経を安定させる作用があります。1~6歳児の子どもは1日400~600mgとることが推奨されています。牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDを多く含む魚類やきのこ類と一緒に摂取することで吸収率が高まります。

また、インスタント食品等に含まれるリンを多く取りすぎるとカルシウムの吸収を阻害するので注意が必要です。



3～5歳児用 10月

Table with columns: 日曜 (Day of the week), 昼食 (Lunch), 午後おやつ (Afternoon snack), and nutritional values (Energy kcal, Protein g, Fat g, Carbohydrate g). Rows include various meals like 1 水, 2 木, 3 金, 4 土, 6 月, 7 火, 8 水, 9 木, 10 金, 11 土, 14 火, 15 水, 16 木, 17 金, 18 土, 20 月, 21 火, 22 水, 23 木, 24 金, 25 土, 27 月, 28 火, 29 水, 30 木, 31 金.