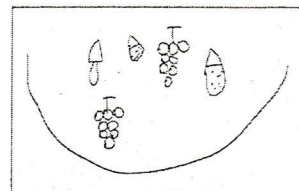


# あさか 食育だより



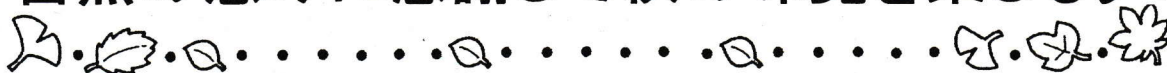
2018年9月

根岸台保育園5歳児作品

© 明海市キャラクター「ほぼたん」

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。秋風が待ち遠しい今日この頃です。季節の変わり目や、たくさん遊んだ休み明けは疲れが出やすくなります。生活リズムを整え、十分な栄養と休養をとり、残暑を乗り切りましょう！

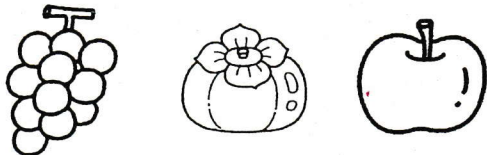
## 自然の恵みに感謝して秋の味覚を楽しもう！



秋に旬を迎える食べ物がたくさんあります。野山には作物が実り、海では脂ののった魚が捕れます。自然の恵みに感謝しながら、豊かな秋を満喫しましょう！

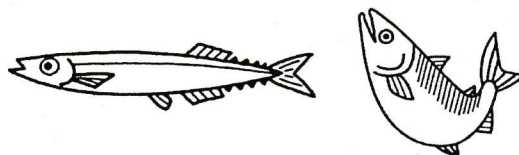
### くだもの

ぶどう、なし、もも、柿、りんごなど、季節の深まりとともに、たくさんの果物が旬を迎えます。



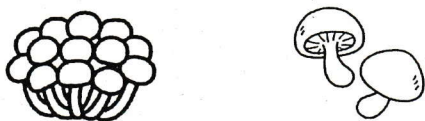
### 魚

さんま、さば、戻りかつお、さけなど、脂ののったおいしい魚が捕れます。



### きのこ

しいたけ、しめじ、なめこ、まいたけなど一年中、お店に並んでいますが、天然物のきのこの旬は秋です。



### いも

さといも、じゃがいも、さつまいも、やまいもなどが出回ります。



## お彼岸

秋分は、春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。

彼岸には、米ともち米を混ぜて炊いたものを丸めて、あんで包んだものを食べます。あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられており、それが先祖の供養と結びついたといわれています。



## 防災の日

9月1日は、防災の日です。災害時に備えて、ご家庭で非常食や防災用品の準備はしていますか？非常食は、最低3日分、できれば1週間分の備蓄があると安心です。

小さなお子さんのいる家庭では、粉ミルクやベビーフードの準備も忘れずにしましょう。

この機会に、改めて万が一に備えましょう！

