



樹保育所宮之阪園

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。これからは、「秋」本番が始まります。秋は体も動かしやすく、食欲もアップします。食べ物がおいしい季節でもあるので、様々な秋の味覚にチャレンジしてみてください。



### < 9月の旬の野菜・果物 >

- ・さといも ⇒ いも類の中で最も低カロリー！独特のぬめりは脳細胞を活性化！
- ・かぼちゃ ⇒ ビタミン・β-カロテンが豊富！免疫力をアップさせて風邪予防に！
- ・梨 ⇒ カリウムが多くナトリウム（塩分）の排出や疲労回復効果に！
- ・栗 ⇒ 秋の代表格の食材！ビタミンCや食物繊維が多く美肌効果や便秘解消に！
- ・ぶどう ⇒ ポリフェノールが多く、動脈硬化の予防やアンチエイジング、疲れ目の回復に！



### 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子で心を癒し、命を救います。



### 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



今年の十五夜は9月10日です