



# 食育だより

2019年



9月に入ってもまだまだ残暑の厳しい日がありそうですね。夏の疲れが出始める季節です。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

## 豊中みどり幼稚園

### 十五夜



十五夜とは本来「満月」のことで満月は1年に12回(うるう年は13回)あります。月は満ち欠けを常に繰り返しており、新月から満月になるまで約15日かかります。そのことから満月のことを「十五夜」と呼ぶようになったようです。なかでも陰暦(旧暦)の満月は1年でもっとも明るく美しいとされる満月がみられることから「中秋の名月」と言われています。また、この時期は芋類の収穫時期でもあるため「芋名月」とも呼ばれています。

お月見にはいろんなものをお供えします。それぞれどんな意味があるのでしょうか

#### 月見団子

穀物の収穫に感謝を表すため、月のように真ん丸団子を作ってお供えするのが始まりと言われています。



#### 三宝

月見団子を盛り付ける器。台の三面に窓が開いており、窓のない面を神様側に向けると、三つの窓から神様の力を授かることができると言われています。

#### ススキ

お米の豊作を祈るもので、稲穂に似ているススキを飾るようになったと言われています。



#### ツルもの

ぶどうのようなツルものを備えるとお月さまとつながりが強くなると言われています。



### 9月1日は防災の日



大正12年の9月1日に起きた関東大震災にちなみ9月1日が防災の日となりました。国民が広く台風や津波、地震などの災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備することとした日です。

#### 非常食は何日分必要？

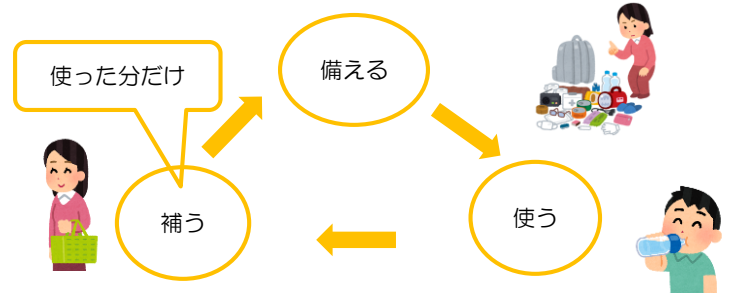
大きな災害が起きた際、電気・ガス・水道・通信・交通などのライフラインが復旧するのに一般的に三日間と言われています。そのため、非常食は【最低3日分】は確保しておきましょう。

#### 【非常食の一人分の場合】

- ・水 9L
- ・ごはん(アルファ米) 4~5食
- ・レトルト食品 6~8食
- ・カンパン 1~2缶
- ・缶詰 2~3缶



いざという時の為の非常食が期限切れでは意味がありません。順次消費しながら一定の保存食を確保するローリングストック法が推奨されています。



### 旬の食材【里芋】



里芋はカリウムを多く含み、ナトリウムを排泄する役割があり高血圧に効果があります。また、特徴であるぬめりには免疫力向上や疲労回復の効果が期待されます。

#### ●良い状態の選び方

里芋はふっくらと丸みがあり、傷がないものを選びましょう。持った時にずしり重みを感じるものが良いです。逆に軽く、柔らかいものは避けましょう。また、古いものはかび臭くなるので匂いも忘れず確認しましょう。

#### ●保存方法

暖かいところで採れるものなので、冷蔵庫には入れないようしましょう。冷蔵庫に入ると低温障害をおこし早く傷んでしまいます。また、ついている土を洗い流してしまうと乾燥して品質低下が進んでしまいます。土がついたまま新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所においておきましょう。

### 里芋の揚げないコロッケ♪



材料(一口大6個分)

- 里芋・・・50g
- さつまいも・・・50g
- 塩こしょう・・・2~3振り
- パン粉・・・大さじ2

作り方



- ①里芋とさつまいもは皮つきのままレンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②フライパンでパン粉をきつね色になるまで炒める。
- ③里芋とさつまいもの皮を取り除きマッシュする。塩こしょうをふり入れしっかりと混ぜ合わせる。
- ④直径3cm程の一口大のお団子状に丸め、炒めたパン粉をしっかりとつけて完成♪