



2023年9月号

暑さが厳しい日が続きますね。真夏の暑さを乗り越えたこどもたちも少しずつ疲れがでてくるかもしれません。早寝、早起き、朝ごはん。毎日のリズムを整えて元気に残暑を過ごしましょう。また実りの秋も近づいています。空にうかぶ雲やお店にならぶ野菜などから、秋の訪れを感じてみましょう。



旧暦で8月15日の月を「中秋の名月」「十五夜」といいます。古来より日本人は月をめぐる風習があり、特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて、最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。

十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。お月様の見えるところにすすきを飾り、お団子や秋に収穫される果物などを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の【お月見】は9月29日です。家族でゆっくりと月を見上げる時間を持ちたいですね。



～食欲の秋！魚を好きになるチャンス～

秋といえば・・・さんまが美味しい季節ですね。刺身、天ぷら、たたき、煮物など魚の料理方法はたくさんあります。魚の魅力を知っていきましょう！

☆種類が豊富

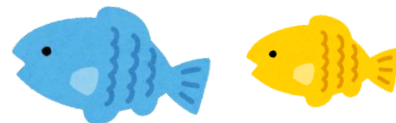
海に囲まれた日本。四季折々の新鮮な魚介類が手に入ります。

☆お米との相性が良い

お米に不足している必須アミノ酸のヒスチジンやリジンを補います。秋は新米もできるのでさらに美味しくいただけます。

☆カルシウム・DHAが豊富

骨や歯を丈夫にしてくれます。



☆調理法が豊富

焼く、煮る、揚げる等、様々な調理方法があります。

鉄分を摂ろう！！

乳幼児期の成長に大切な鉄分、多く含んでいる食材を知り、積極的に取り入れていきましょう♪

- ・魚介類、海藻類：煮干し、あさり、ひじき、青のり
- ・野菜類：小松菜、ほうれん草、水菜、春菊
- ・肉類：豚レバー
- ・大豆製品は全般的に鉄分を多く含み、

手軽に摂取できるのでおすすめです！



秋分の日～おはぎ～

9月23日は秋分の日です。

秋のお彼岸の食べものといえば「おはぎ」ですね。小豆の粒が萩の花が咲き乱れるさまに似ていることから「おはぎ」といわれています。小豆の赤い色には災難から身を守る効果があるといわれており、ご先祖様に日ごろの感謝を伝えてから食べる風習があります。

