

# 今月の食育目標

## 秋の味覚を 楽しみましょう



最近是一年中国じょうに食材が手に入りますが、「旬は秋」というものがたくさんあります。秋が旬のものは、胃腸のはたらきを良くする食物繊維等の機能成分が多い、エネルギーを蓄える、体の調子を整えるビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれるというのが特徴です。

**＜新米＞**  
日本の主食であるお米の栄養は、炭水化物、体を作るたんぱく質が主なもので、微量ミネラルやビタミンも含まれています。

**＜魚＞**  
さんま、かつお、いわし、さけ、みんな脂がのっておいしい時期です。目が澄んで、表面の模様がはっきりとし、新鮮で、ふっくらと丸い物を選びましょう。

**＜芋＞**  
さつまいもは、でんぷんが主でエネルギー源になり、食物繊維が豊富で腸のはたらきを助けます。

**＜果物＞**  
秋は梨、柿、ぶどう、りんごなどが出回ってきます。果物はぶどう糖、果糖を多く含み、短時間でエネルギーに変わるので、疲労回復に最適な食品です。

# きゅうしょくだより

令和3年10月1日 光明第五保育園

すっかり秋らしくなり、毎日過ごしやすくなってきました。季節も変わり、秋に収穫される食べ物がたくさんあります。魚やイモ類、果物や木の実などが、とても豊富に獲れます。季節の食材を使って、秋の味覚を存分に味わい楽しんでみてはいかがでしょうか。



## 精進料理の取り組み

精進料理を通して、作る楽しさや食への感謝の気持ち、マナーを教えてください。毎月、きゅうしょくだよりにて、食に関する言葉や思いを伝えて頂きます。

ろうしん “老心” です。

今回の言葉は、

坪川老師

食事を作る心構えに三心と言う教えがあります。喜心（きしん）、老心（ろうしん）、大心（だいしん）の三つです。老心とは、母が子を思うような無償の愛情をもって料理をする、他人を思いやる心、細かいところまで気配りをする事です。



### ＜9月精進料理＞

- ・海苔佃煮ごはん
- ・ひりゅうず
- ・ほうれん草のごま和え
- ・根菜汁
- ・パイナップル

## 十三夜

昔の暦で十五夜から一か月後の夜を「十三夜」といい、名月を楽しむ習わしがあります。十五夜の月に対し、十三夜は「後の月」と呼ばれ晴れの日が多くきれいな月を見ることができると言われています。十三夜は「豆名月」、「栗名月」と呼ばれ、この時期収穫される豆や栗をお供えます。十三夜は収穫への感謝や豊作を祈る儀式でもあります。

今年の十三夜は10月18日です。



## フルーツジュース作り

秋になり様々な果物が出回るようになってきました。そこで乳児の10時のおやつにミキサーを使って、フルーツジュース作りを行いました。今回は梨と巨峰を使い、好きな方を選ぶ子ども達。「どっちがいい？」と聞くと梨を選ぶ子、巨峰の綺麗な紫色を見て、指で教えてくれる子もいました。果汁100%のジュースを皆、美味しそうに飲んでいました。

