



R3.9

いちじまこども園

調理室 吉住 亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子

# 食育だより

日中はまだまだ暑く、夏の疲れが出やすい時期です。気候や気温の変化に対応できるよう生活リズムを整えていきたいですね。また、ブドウやナシ、サンマなどが出回りはじめ秋の味覚が楽しめます。旬の食べ物を家庭でも取り入れ、和やかな雰囲気秋を味わってください。

## お月見を楽しもう！

旧暦の8月15日と9月13日の夜に、だんごやすすき、イモ、マメ、クリを供えて月を眺める行事を「お月見」といい、それぞれ「十五夜」「十三夜」と呼びます。十五夜の時にイモを、十三夜の時にマメを供えます。

今年の十五夜は9月21日（火）、十三夜が10月18日（月）です。きれいな月の夜に、お供えをしてお月見を楽しんでみませんか？

## 行事を通して食文化への興味・関心を

お月見や正月など、年中行事は様々なものがあり、それに関連した行事食があります。行事食を作ったり、食べたりするなどの取り組みを行うことは、子ども達の興味・関心を引き付けることにつながり、日本の食文化を子ども達に伝えていくことができます。



## 「はやね・はやおき・あさごはん」で 元気に過ごそう！！

日中元気に過ごすためにも生活リズムを整え「はやね・はやおき・あさごはん」ができているか、ご家庭でもお子さんと一緒に再確認してみてください。

### ★生活リズムを整えるコツ★

#### 早起き・早寝をする

早起きを習慣にすると夜も早めに眠れるようになります。毎日同じ時間で早起き・早寝をして十分な睡眠時間を確保しましょう。睡眠中には、骨や筋肉を作ったり免疫力を高めたりするために必要な成長ホルモンが分泌されます。まずは早起きから始めましょう！

#### 朝の光を浴びる

朝の光を浴びることで脳と体を覚醒させ、日中活動しやすくすると共に心のバランスを整える役割があります。

#### 朝ご飯を食べる

朝ごはんは、午前中のエネルギー源となる大切な食事です。特にご飯やパンなどの炭水化物は、体内でブドウ糖に分解されて脳の主なエネルギー源になります。また朝ごはんを食べ始めると胃や腸が動き始めて内臓が目覚め、朝の排便につながります。

お昼ご飯もしっかり  
食べるよ！



1日3食決まった時間に  
食べることも大切です！

## 作ってみませんか？

＊ ＊ サバのピザ焼き(4人分) ＊ ＊

### 材料

サバ……………4切	塩コショウ……………少々
ピーマン……………1個	タマネギ……………60g
ニンジン……………20g	シメジ……………15g
ケチャップ……………20g	油……………適量
ピザ用チーズ……………30g	

### 作り方

- ①サバに塩コショウをし下味をつける。
- ②ピーマン・タマネギ・ニンジンは千切り、シメジは石づきをとり食べやすい長さに切る。
- ③熱したフライパンに油を入れ、②を炒めケチャップと塩コショウで味をつける。
- ④魚焼き用ホイルに①の魚を置き、グリルかオーブン又はトースターで7～8分目焼き、その上に③の野菜とチーズをのせてチーズが溶けるまで焼けば完成！



苦手な青魚も  
ピザ風にする  
ことで食べやす  
くなります！

## ★★おいしい旬の食べ物★★

### エダマメ



大豆の未熟果のことですが、現在ではエダマメ専用品種も作られています。たんぱく質やカルシウムが豊富なだけでなく、ビタミンCや血液を作る働きのある葉酸も含み、貧血防止に効果があります。また疲労回復効果のあるビタミンB1も豊富なので夏バテ予防にも有効です。

栄養価は加熱前と後ではほとんど変わりませんが、時間がたつほど旨味は逃げます。入手したらできるだけ早く茹でましょう。茹でた後食べない分は小分けにして冷凍にしておくと便利です。