



栄養士の

エプロンだより

【2021年度版】NO.59

夏の疲れが出てくる時期です。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう！

家庭でできる簡単食育 ～食材にふれる～

子どもに調理前の食材を見せたり、ふれさせたりすることも大切な食育です。食材の色・形といった見た目や、さわった感触、香りなど、一つ一つが五感を刺激します。「これはトマトだよ」「何色をしているのかな?」「さわったらつるつるだね」といった親子での会話も子どもの楽しかった記憶となります。買い物に行ったときは、子どもと一緒に野菜を選んでみましょう。また、イカやアジ・サバ・サンマなどは、切り身ではなく、まるごとのイカや魚を使うなど、できるだけ自然のままの食材にふれられるといいですね。



中秋の名月(十五夜)



中秋の名月(十五夜)は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。

この日は、美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。そのお供え物の一つが団子で、十五夜には15個の団子をピラミッドのように並べます。お団子のお供え物のほか、収穫への感謝と豊作を願い里芋をお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。また、旧暦の9月13日を十三夜といって、同じようにお供え物をして、月を眺めます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。



今年の十五夜は9月21日です。

十三夜は10月18日です。十三夜は満月ではありませんが、満ち欠けの流れも味わいましょう。

◆健康対策課のYouTubeチャンネルでお月見団子の作り方の動画が見れます。(通信料が別途発生する場合があります)

お団子は真ん中を潰して小さめに作りましょう。食べるときは、子どもから目を離さないでください。

