

9月 きゅうしよくだより

社会福祉法人 南河学園
附属 国分保育園

暦上では秋ですが、猛暑の日が続いていますね。

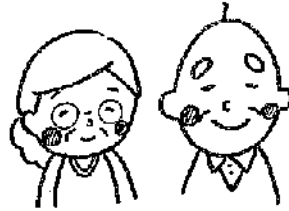
夏の疲れが出てくるこの時期、

しっかり体を休めて、よく食べて、元気に過ごしましょう！

敬老の日は体に優しい和食を。

9月の第三月曜日(今年は9/20)は敬老の日です

日本は世界でも有数の長寿国で、
伝統の和食文化のすばらしさは世界の注目を
集めています。“まごわやさしい”という言葉は
和食に欠かせない代表的な頭文字をつなげたものです。



食の洋風化で肉や脂肪のとりすぎになりやすい現代の日本の食事ですが、
体に優しい伝統の和食をこの言葉で思い出しましょう！

まめ

…良質なたんぱく源！
納豆、高野豆腐など

(大豆加工品)

やさい

…ビタミンの宝箱で
いろいろな力を持つ
ほうれん草、トマト、白菜、キャベツ、もやしなど

ごま

…体の力をパワー
アップさせるビタミンE
が豊富
ごま、くり、くるみなど

(種実類)

わかめ

…心臓をつよくする
マグネシウムや骨を
つよくするカルシウム
をもっている

(海藻類)

さかな

…血をさらさらに！
疲れた体を元気に！
青魚や鮭など

しいたけ

(きのこ類)

…カルシウムの力を助ける
ビタミンDをもつ
しいたけ、しめじ、しいたけなど

いも

…いいうちを作ってくれる
食物繊維が豊富
じゃが芋、さつま芋、里芋など

“まごわやさしい”献立で
バランスバッチリ☆

9月 きゅうしよくだより

社会福祉法人 南河学園
附属 国分保育園

9月21日は

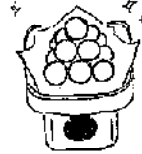
おつきみ



日本では旧暦の8月15日の夜を『十五夜』といい、月見だんごや
すすき、里芋などを供えて、お月見を楽しむ習慣があります。

このころの月を『中秋の名月』と呼んで、昔から日本人は『一番きれいな月』
として眺めてきています。収穫を感謝する初穂祭の意味もあります。

●月見だんご



豊作の祈願と収穫の
感謝のため、
月に似せた団子を
供え、食べることで
健康と幸せを得られる
と考えられています

●すすき

お米の豊作を願うと共に
魔除けの力があると
信じられています
お月見に供えたすすきを軒先に
吊ると、一年間病気をしないと
いわれています



まごわやさしいの“さかな” ～鱈の幽庵焼き～

☆ 材料 (こども4人分) ☆

さわら・・・2切
しょうゆ・・・大さじ1/2
みりん・・・大さじ1/2
酒・・・大さじ1/2
ゆず汁・・・大さじ1/4

☆ 作り方 ☆

- ① Aの調味料を合わせておき、鱈を15分ほど漬けておく。
- ② ①の汁気を軽くきり、グリルで両面がきれいな焼き色がつき、中まで火が通るまで焼く。