



食育だより

令和元年9月号 日清医療食品（株）

暦では秋を迎えますが、まだまだ暑さが続いている季節ですね。
『食欲の秋』と呼ばれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、元気に行楽シーズンを楽しみましょう！

♪秋のおいしい味覚♪体に嬉しいパワー！

<p>さつまいも</p> <p>食物繊維が じゃが芋の3倍 便秘解消に効果！</p> <p>かぼちゃ</p> <p>ビタミンがバランス よく入っていて 風予防に！</p>	<p>きのこ</p> <p>きのこのビタミンDは カルシウムの吸収を 手助け！</p> <p>ぶどう</p> <p>すぐに使える エネルギーになって 疲労回復！</p>	<p>りんご</p> <p>りんごポリフェノールで美肌・老化防止 の効果！</p> <p>さんま</p> <p>DHAが脳に働き学 習能力UPの効果！</p>
---	--	---

旬のものは
味も栄養も
バツゲン！



— 十五夜 —

旧暦 8/15 日 (9/13) にお団子をお供えし、穀物が実り豊かに育った秋の収穫に感謝する行事です。

里芋やさつまいもなどの「芋」をお供えすることもあるため「芋の名月」と呼ばれることもあります。

沖縄では豊作の祈願としてヒヌカン（火の神）に「ふちやぎ」をお供えします。

お餅にたくさんの小豆がまぶされている沖縄独特の食べ物です。小豆には魔よけの意味合いがあり、潰さないで粒の形を残すことで災難除けとなるそうですよ。



絵本を通じて食育を

絵本に出てくる食べ物のイメージは、わくわくとした気持ちとともに食への関心を高めてくれます。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていけると良いですね。

