



食育だより

秋はもうすぐ…でも残暑や、台風、朝晩の冷えなど、気候の変化が激しく、夏の疲れがでやすい時期です。今月のテーマは「元気な子！」夏の疲れで体調を崩さないためにも、多くの種類の食べ物を好き嫌いなく食べて、元気に過ごしましょう。

【9月のテーマ】 元気な子

【食育目標】 自分の食事を残さず何でも食べる

～元気な子に育つために～

◎ 自分の食事は、残さず何でも食べる

お腹がすいて、食事をおいしく食べるために、規則的な生活リズムを心がけましょう

◎ 慣れない食べ物や苦手な食べ物も、まずはひとくち挑戦してみる

切り方や固さを変えてみる。料理づくりのお手伝いを通して、「食べられた！」「おいしい！」を体験

◎ 何でも食べると体が元気になる！大きくなる！ことを理解する

◎ 食べ物や食事を作ってくれた人への感謝を持つ



「もったいない」と「食べ物・食べられることへの感謝」を考えよう！

「苦手だから」、「もう食べないから」などという理由でまだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言います。世界ではたくさんの方が飢餓や栄養不足で苦しんでいる一方で、身の周りでは、食品ロスが多く発生しています。まずは、自分に必要な量を理解し、残さず食べることが身体にとっても、地球にとっても優しいことを、ご家庭で話してあげてください。

～今月の行事食～

9月21日（月）は敬老の日です！

お年寄りを敬い、長寿を祝う「敬老の日」。

ご家庭でも、お子さんとおじいちゃんやおばあちゃんがふれあう機会を作ってみましょう。

また、「敬老の日」は赤飯を食べる節目の日です。邪気を払い、魔よけの意味を込めて、我が国では、お祝いごとやおめでたい日に食べる風習があります。



秋分の日：9月22日（火）

秋分の日、昼と夜の長さが等しくなる日で、この日、境に暑さも和らいでいくといわれています。秋分の日、前後3日間を含めた期間がお彼岸です。秋の収穫とも結びつけ、自然への祈りと、ご先祖様に感謝する大切な日です。昔から、お彼岸には「おはぎ」をお供えする風習があります。



【♪9月1日は防災の日です♪】



いつ起きるか分からない災害に備えて、日ごろから、ご家族に合わせた食品の備蓄をしておきましょう。

防災の日には、備蓄食品の見直しや保管場所の確認に加え、備蓄食品を実際に食べ、食べ方や作り方を確認しておくことも大切です。