



食育だより

吉岡町第四保育園食育だより 9月号

夏の暑さも和らぎ、秋の匂いや気持ち良い風が感じられるようになりました。
これからやってくる、実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋など様々な秋を満喫できる
ように食事や睡眠、生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させましょう！

長陽(ちょうよう)の節句

9月9日は「長陽の節句」です。菊を用いて不老不死を願うことから、別名「菊の節句」ともいわれます。

・長陽の節句の由来

昔から奇数は、縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考えられてきました。
中でも一番大きな陽数(9)が重なる9月9日を、陽が重なると書いて「長陽の節句」と定められました。

・なぜ菊なのか？

1. 旧暦のこの時期に菊が咲くから、
2. 菊は寿命を延ばすと信じられていた為

・長陽の節句 食事での楽しみ方

★食用菊

食べることができる菊なので、菊のきれいな色を楽しんでみてください。

★茄子

「みくんち(9月の9日、19日29日)に茄子を食べると、中風(発熱、発汗、咳、頭痛、肩こり、悪寒)にならない」と言われています。

家庭でも積極的に取り入れてみてください！



お月見

9月は十五夜(9月25日)があり中秋の名月を楽しめるシーズンなので、月がよりいっそう美しい時期と言えます

保育園では、9月17日に食育活動でお月見団子づくりがあります！

みんなが丸めたお団子を見るのを楽しみにしています



9月に旬を迎える食材



カボチャの収穫がピークを迎えるのは真夏から初秋にかけてです。しかし、カボチャは収穫してすぐよりも、数カ月保管して追熟すると甘みが増し、栄養価もアップ。そのため秋が旬と言われています。カボチャの種類は、大きく分けると「日本カボチャ」「西洋カボチャ」「ペポカボチャ」の3種類。一般的に流通している西洋カボチャはホクホクとして甘みが強く、栄養価の高い緑黄色野菜です。