



9月食育だより

2学期が始まり1週間が経ちました。9月に入っても日中はまだ暑い日が続きます。屋外の活動はもちろん、教室の授業でも暑さで体力が消耗します。水分補給をこまめにし体調管理に十分注意してほしいと思います。

9月1日は防災の日 ～日頃の備えで身を守る～

自然災害はいつ起こるかわかりません。災害が起こると、いつもの生活が一変してしまいます。そんな時、まず一番に考えなくてはならないのは「食べる」こと。非常時に備えて、普段から非常食や長期保存のできる食品を準備しておきましょう。

飲料水・・・1人1日3リットルが目安です。3日分は備えましょう。500mlの飲料水を普段からバッグに入れておくと安心です。

食 べ 物	乾パン	そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。3日分は備えましょう。また、いつ起こるか分からない災害に備えて、アメやチョコレートなどを携帯しておくと安心です。
	缶詰	
	レトルト食品(ごはん、おかゆ)、アルファ米	
	インスタントラーメン、カップみそ汁	
	アメ・チョコレート	

給水用ポリタンク・・・ポリタンクに日頃から水道水をためておくと災害時、生活用水に役立てて便利です。カセットコンロ・ボンベ・・・電気、ガスが不通のときの調理に便利です。ボンベは多めに準備してください。ラップフィルム・・・食器の上に敷けば洗う必要がありません。身体に巻けば保温に便利です。紙皿・紙コップ・割り箸・・・使い捨ての食器です。



今月の給食より

- 行事食等 お月見献立・・・9日、敬老の日「まごわやさしい」献立・・・16日
- 季節の料理 なすとトマトのスパゲティ、お月見団子、秋の香りおこわ、秋味シチュー
- 地場産物(飯能市産) 米、大豆、ねぎ、梨
- 旬の食材 鯖、トマト、なす、とうがん、きのこ、梨、りんご

農作物をお供えし、収穫を祝う“お月見”

十五夜

旧暦8月15日「中秋の名月」

里いもが収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すすきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。



十三夜

旧暦9月13日「後の名月」

十五夜の芋名月に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきや月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

十五夜は旧暦の8月15日の夜に行われるお月見行事です。そのため、その日が必ず満月になるとは限りませんが、今年の十五夜9月10日の月はちょうど満月になるそうです。私たちが住んでいる北半球では、太陽と月の角度から秋の月が最も明るく見えるとされています。十五夜にはすすきを飾りお団子をお供えしますが、9月から10月に収穫される里芋もお供えすることから「芋名月」ともいいます。



今年の十五夜は9月10日、十三夜は10月8日です。

【なす】

なすは夏野菜ですが8月になると虫などの影響で育ちが悪くなります。そこで、お盆が過ぎたころ思いきって枝を切ってしまうと9月に再び枝が伸び、実をつけるため秋にも収穫することができます。秋なすには「秋茄子は嫁に食わすな」という有名な言葉があります。これには秋なすは「とても美味しいために嫁には食べさせたくない」と、なすには体を冷やす作用があるため「美味しいからとたくさん食べて体を壊してはいけなと嫁を気遣っている」という正反対の2つの意味があります。

【ぶどう】

ぶどうは種類がとても多くワイン用、干しぶどう用、生食用と世界に5000種以上あると言われています。このうち日本には巨峰やデラウェア、マスカットなど30～40種類のぶどうがあるそうです。ぶどうの歴史は古く、古代エジプトの壁画にも栽培の様子が描かれています。日本でもぶどうの栽培が盛んな山梨県勝沼周辺では鎌倉時代には栽培が始まっていたそうです。

