

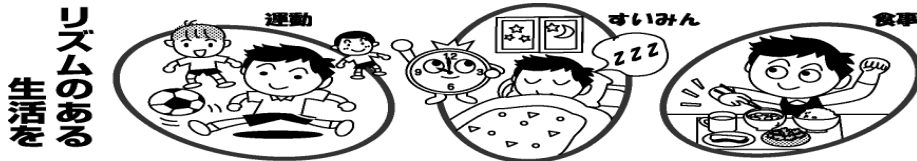
子どもの食事だより 9月号



9月に入りました。朝晩の気温差がありますがまだまだ残暑の厳しい日がありそうです。夏の疲れが出てきますので、ゆっくり休むことが大切です。また、食欲の秋はもうすぐです。嫌いな食べ物でも挑戦し少しずつでも食べることができるように家族や友達と楽しい食卓を囲みましょう。

●生活リズムを整える●

私たちの体内時計は、朝起きて日光を浴び、きちんと朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されているといわれています。朝ごはんを毎日食べる人は体力・学力が高いというデータがあります。また、睡眠には脳や体を成長させる働きがあるので、早寝をして、十分な睡眠時間をとるようにしましょう。元気に毎日を送るためには早起き、早寝をして、朝ごはんをきちんと食べることが大切です。



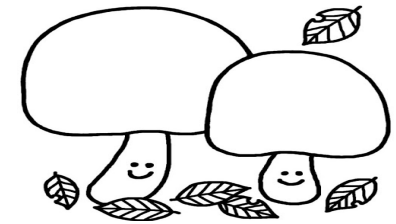
●スポーツドリンクの上手な飲み方について●

スポーツ飲料1本(500ml)で砂糖が約30g(スティックシュガー10本分)入っています。毎食3食しっかり食事を取っていただければ甘いものを飲んだり食べたりしなくても糖分が不足することはほぼありません。普段からスポーツドリンクや炭酸飲料などの清涼飲料水をたくさん飲んでいたりすると、糖分の摂りすぎや虫歯になりやすくなってしまいます。また、子どものころから甘いジュースを飲む習慣が身につくと将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病になる可能性が高まります。飲みすぎには注意しましょう。

♪給食の献立から秋を見つけよう♪

給食には、旬の食材をたくさん使っています。給食からおいしい秋を探してみませんか？

- 1日…きのこスープ
- 14日・25日…さつまいもサラダ
- 1日・17日…鮭
- 18日…秋野菜カレーライス



※おやつ・付け合わせにも、さつまいも多めのメニューです。

3日は夏バテ対策でクエン酸の日のため、『酸っぱいメニュー』を提供します。

18日はおやつに『おはぎ』が出ます。

また、9月1日は防災の日です。8日に避難訓練を兼ねておやつには『災害用のおかゆ』と『おせんべい』を出します。



●なぜ、お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供えするの？●

お彼岸に「おはぎ・ぼたもち」をお供えする由来は、諸説ありますがその一つが、小豆の赤い色には魔除けの効果があると古くから信じられており、邪気を払う食べ物としてご先祖様にお供えされてきました。また「もち米」と「あんこ」2つの物を「合わせる」言葉の語呂から、ご先祖様の心と自分たちの心を「合わせる」という意味もあるそうです。そして最後に、昔は現代のように甘くて美味しいスイーツは誰でも食べられる時代ではなく、特に「さとう」が貴重であったため、その「さとう」を使用した食べ物はとても貴重でした。

昔より日本人は、お彼岸というご先祖様へと通ずる特別な期間に、魔除けである小豆と高級品である砂糖を使用して「おはぎ(ぼたもち)」を作りご先祖様へとお供えをして、感謝の気持ちと一緒にいろいろな願いや祈りを捧げしていたのでしょう。時代は変わっていきますが、ご先祖様を大切に思うだけは変わらないで欲しいものです。