



お盆休み明け、久しぶりに会った子どもたちが日焼けしていて、楽しい休みを過ごしたんだなと嬉しく感じています。そろそろ虫の音とともに秋が近づき、夏の疲れが出るころです。日中は暑く、朝晩は涼しくなり体調を崩しやすくなる季節でもあります。

食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

9月は防災月間です

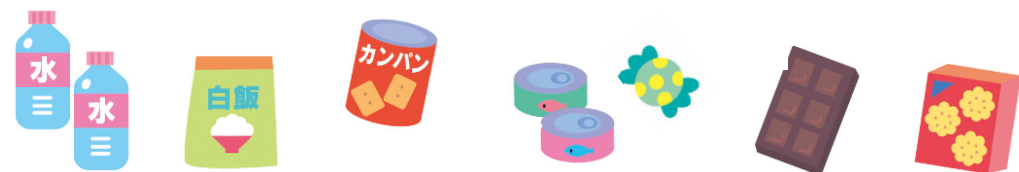
9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。1923年に関東大震災が起きた日であり、暦の上では二百十日に当たり台風シーズンを迎える時期であることから1960年に制定されました。

先日の豪雨でも改めて防災について考えさせられましたね。いつもの日常と異なることが、いつ起こるか予想が立たないことを思い知らされました。

ぜひこの機会に、防災グッズの用意や点検、ハザードマップの確認をしましょう。

最近耳にする「ローリングストック」「日常備蓄」という言葉。冷蔵庫に保存しなくてもよい食品を一定量『備えて→食べて→買い足しておく』という方法です。在庫管理を兼ねて日常生活で食べて消費し、消費した分を買い足すので食品ロスも防げます。

備蓄する食品の中には、子どもの好きなおやつや、いつも食べているものを入れてあげましょう。非常時はストレスがかかり、不安や心的疲労から食欲がなくなります。万一の時、好きな物、いつも食べ慣れている味は、不安を和らげてくれます。



9月1日の給食は「防災の日献立」です。

ふりかけを混ぜたごはんを、園でラップにくるんで自分でにぎり「おにぎり」を作ります。「おにぎり」は、たくさんのおかずや食器がなくても食べることができる、優秀な防災献立です。

中秋の名月「お月見」

旧暦の8月15日頃の夜に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月10日がその日にあたります。

ススキや団子を供えて月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。ススキは稲穂に、団子は月に見立て、団子を食べることで健康と幸せを得られるそうです。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながります。

新型コロナウイルス感染症予防対策に留意しながら、日頃の感謝を伝える機会を設けて楽しい時間を過ごしましょう。



まごわ(は)やさしい?!

日本の伝統的な食事によく使われる食材の頭文字で、健康な生活に役立つ食材の合言葉です。「まごわやさしい」を取り入れることで、生活習慣病予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があります。身近な食材ばかりなので、毎日の食事に取り入れてみましょう。

給食では、20日に「敬老の日 まごわやさしい献立」を予定しています。



伝統的な和食には、「まごわやさしい」がたくさん使われています。

