

9月 食育だより

9月に入っても暑い日が続いています。

暑い夏の疲れで体調を崩さないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

食欲の秋

秋は「食欲の秋」といわれるように、美味しい秋の味覚がたくさんあります。

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることで栄養分と旨味が蓄えられるため、旬のものが多くなります。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、「実りの秋」とも呼ばれます。

秋が旬の食材をたくさん摂って、元気な体をつくりましょう！

魚



鮭・鯉・秋刀魚・鯖 など

野菜



さつまいも・里芋・きのこ類・
ごぼう・なす など

果物



りんご・ぶどう・柿・洋梨 など

秋分の日

秋分の日とは、真東から太陽が昇って真西に沈み、昼と夜がほぼ等しい長さとなる日のことです。

「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」の意味を持ちます。

2025 年は 9 月 23 日が秋分の日として国民の祝日に定められています。

秋分の日の食べ物として、昔からおはぎを食べる習慣もあります。

～きのこで食物せんいをとりよう～

食物せんいは、おなかの調子を整えてくれる大切な栄養です。特に、便が硬くなった時や、おなかがすっきりしない時に役立ちます。そんな食物せんいがたっぷり含まれているのがきのこです。

🍄 しめじ：風邪からからだを守るビタミンDが多く含まれています

🍄 えのき：おなかの働きをよくしてくれます

🍄 しいたけ：旨味がたっぷりで、カルシウムの吸収を助けてくれます

きのこは、スープや炒めものなどどんな料理にもよく合います。おいしく食べて、元気なおなかを作りましょう！