



栄養だより

空とぶくじら幼稚園

令和3年 9月1日 発行



初秋を迎えましたが、コロナ禍にあって中々行楽シーズンという訳にも参りませんが、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年は、暑さだけでなく立て続く大雨による災害もあって例年になく大変な思いをされている方もかなり多いのではないかと思います。十分に対策をしてコロナに負けないようしっかり栄養を摂る、また十分な睡眠をとるなどしてくれぐれもご自愛ください。

～かぼちゃ～

かぼちゃは冬至に食べる習慣があるため冬が旬の野菜と思われがちですが、実は夏から秋にかけてが旬のお野菜です。

<栄養>

体内でビタミンAに変換されるβカロテンは抗酸化作用をもち、夏場に紫外線や暑さといったストレスによって体内で増えやすくなる活性酸素の働きを抑えたり、傷ついた細胞を治してくれる働きがあります。他にも同じく抗酸化作用があり肌の健康を保つビタミンC、血管を酸化から守り血行を正常に保つビタミンEなどが豊富で、相乗効果で免疫力を上げる効果が期待できます。

○お月見○

古くは十五夜という風習は中国の唐の時代から日本に伝わってきたもので、平安時代に美しい月を愛でる文化として広まってきました。その後、農民たちによって五穀豊穡に対する感謝や祈りをささげるお祭りへと形を変えていきました。

一般的に、旧暦の8月15日を「中秋の名月」と言います。旧暦では月の満ち欠けを日付の基準にしていたため、新暦では毎年ズレが生じるので毎年日付が違います。今年の十五夜は9月21日です。

お月見でススキを飾るのは神様の依り代として考えられているからで、月に見立てた丸いお団子を五穀豊穡を願って神様にお供えしていると言われてい

☆簡単☆

マクロビレシビNo.76

かぼちゃだんご



<材料>

かぼちゃ・・・400g

きな粉・・・50g

甜菜糖・・・50g



- ①かぼちゃは一口大にカットして、蒸し器で柔らかくなるまで蒸す
- ②熱いうちにボールに移し、すりこぎなどでつぶす。
- ③別の容器にきな粉と甜菜糖を入れ、混ぜておく
- ④②を一口大に丸めて、③をまんべんなくまぶしたら出来上がり☆

～9月の食育～

園では日ごと月ごとに様々な食育を行っておりますが、その中の一つにクッキングがあります。子どもたちに自分で料理をして、作ったものを食べる喜びを知ってもらいたいと思います。

九月はお月見だんごを作る予定です。おたのしみに！！