



9 月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



9 月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。暑い夏もう一息！さわやかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。子どもたちも夏の疲れが出る頃です。栄養バランスのとれた食事を取り、体調管理に努め食欲の秋を楽しみましょう。

栄養士 琴浦



～月見行事とは？～

月見は旧暦 8 月 15 日の夜にだんごやススキなどを供え、月を眺める行事で『十五夜』、『月見』、『名月』と呼ばれてきました。この時期は湿度の高い夏が終わり、空気が乾燥して月がくっきりと見えるのです。月見の行事は、中国から平安時代に伝わり貴族たちの間で 8 月 15 日の夜に月見の宴が行われるようになります。後の時代に民間では、縁側に机を出し、だんごやススキを置くようになりました。これに加えてさといもを供えた地域が多いことから、この日を『いも名月』と呼ぶ地域もありました。この日にさといもの収穫を開始する地域が多かったので、月見にはさといもの収穫儀礼の意味があったと考えられます。

～様々な月見だんご～

月見だんごは、関東では白くて丸いだんごですが、関西の一部ではさといもに似せた形のだんごにあんを巻いたものです。また、名古屋の月見だんごも『しずく型』といわれることが多くなっていますが、さといもを模した形です。他にも、静岡では中央がくぼんだ『へそもち』や沖縄では旧暦 8 月 15 日に塩ゆでした小豆をまぶした『ふちゃぎ』を火の神に供え、豊作を祈る習慣があります。日本の伝統行事の多くは全国一律ではなく、地方ごとのバリエーションが豊かで月見の供物においても、地域の収穫時期に応じてさまざまなものが供えられます。



～防災の日 ローリングストックで無理なく備えよう～

地震や台風などいつ起こるか分からない災害。もしもの時に備えてお家では食品を備蓄していますか？大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道などをしばらくの間、使えなくなる可能性があります。また道路が瓦礫でふさがれるなどして食品を運ぶ流れが止まる心配もあります。そうならないためにも食品を備蓄しておきましょう。ローリングストックとは災害に備えて蓄えておく食品を、普段の食事でも定期的に食べて減った分を買い足すことでいつも一定の量の食品を保つ方法です。備蓄する食品の賞味期限は 6 カ月程度を目安にして家族の人数×3 日分(できれば 1 週間分) 飲料水(1 人 1 日 3L が目安)を備えましょう。災害時に停電になると冷蔵庫が使えなくなるため食べ切れるサイズを選びましょう。

