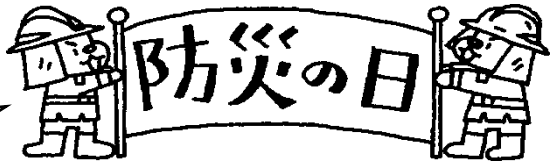
栄養だより　9月

千代田区教育委員会事務局　子ども部学務課

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのがずいぶんと早くなってきました。これからは朝晩が涼しくなって日中との気温差も大きくなります。夏の疲れが出始め、体調を崩しやすくなる時期です。身体をゆっくり休めて、秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしましょう。

９月１日は…



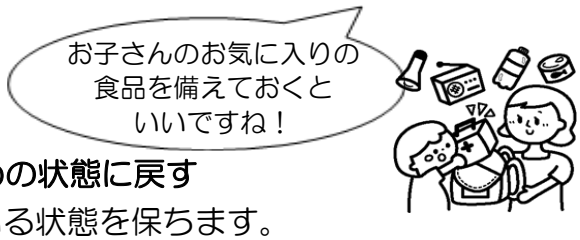
～災害の意識を深め、万が一の備えを確認しましょう！～

★『ローリングストック（日常備蓄）』の考え方★

特別な保存食を用意するのではなく、普段の生活の中で無駄のない備蓄をする方法です。

(1) 食べ物や日用品を多めに購入する
(2) 「少し多めに残っている」状態をキープする
(3) 古いものから順に消費する
(4) 在庫が半分になる前に消費した分を買い足して、初めの状態に戻す

このようにして、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保ちます。



収穫の秋！ 旬のおいしい食べ物がいっぱいです！

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がたくさん採れる季節のことで、食材によってその時期は違います。

「旬」に関係なく一年中購入できる食材もありますが、栄養価が高い、価格が安いなど、旬の食材ならではの良さもあります。

～秋のお彼岸～　おはぎ

小豆の赤色は古くから邪気を払うものとされ、さまざまな季節の行事食に取り入れられてきました。

おはぎとぼた餅の名前の由来には、春と秋に咲く「牡丹」と「萩」に見立てているという説や、「こしあんで作ったものが「ぼた餅」、粒あんのものが「おはぎ」という説など、諸説があります。

収穫したばかりの小豆が使える秋は、皮まで柔らかく食べられるので、粒あんを使うことが多いです。

園では、１２・２６日のおやつに
当日調理、当日提供の都合で小豆ではなく、
「黒ごま」と「きな粉」２種類のおはぎを提供します！！

千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。