

食育だより

暑い夏が終わり、過ごしやすくなってきました。これからの季節「食欲の秋」と言われるように、美味しいお野菜、果物、お魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて元気いっぱい秋の行楽シーズンを楽しみましょう。



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事は、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ので、機会を設けて交流してみましょう。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

非常食の備えはできていますか？

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。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)