9月給食だより

はすねだこども園







一年で いちばんきれいなお月さま

旧暦の8月15日（今の9月下旬）の夜を「十五夜」と呼び、この頃の満月は一年でいちばん美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日は、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから、「芋名月」とも言われます。



秋のお彼岸には、おはぎを

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったと言われています。なお秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。





子どもの便秘と食事の関係

お子さんの便秘で悩んでいませんか。3歳以上で「3日ほど出ていない」「排便はあっても機嫌が悪い」「おなかを痛がる」というときは、便秘の可能性があります。原因は、運動不足やストレスなど多岐に渡りますが、中でも食生活の影響が大きいと言われます。



便秘の原因は？

- 食物繊維を含む野菜や果物類の摂取が足りていない。
- 糖類を多く含むお菓子やジュースなどで満腹になり、食物繊維が足りない。
- 全体的に食べる量が少ないと、便になる量も少なくなるため、出なくなる。
- 離乳食が始まると母乳量が減るので、水分が少なくなり、便秘になる。

質のいいうんちのためのおすすめ食材



豆類
・大豆（きな粉）
・ゆで小豆・枝豆（冷凍でOK）
・納豆・おから



芋類
・サツマイモ
・サトイモ



海藻類
・青のり・昆布・ひじき
・ワカメ・寒天



果物類
・ミカン・バナナ
・キウイフルーツ
・リンゴ



野菜類
・カボチャ・ゴボウ
・ダイコン
・キュウリ



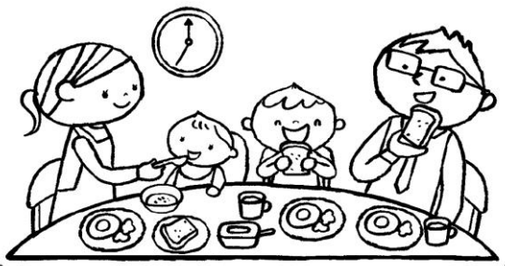
きのこ類
・エノキ・シメジ
・シイタケ（細かくする）

一つの種類を大量にとるのは逆効果。いつものお味噌汁に一つ多く食材を加える、食後に果物を食べることなどから始めましょう。



食べる時間を決めて「生活リズム」を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



「寝つきが悪い」「眠りが浅い」そんなときは……

★寝る前に食べてはいませんか？

→夜寝る前に食べてしまうと、胃の消化活動が続くため、脳も休まらずに眠りが浅くなってしまいます。
なるべく就寝2時間前までに、食べ終えるように意識してみましょう。

★寝る前にスマホやゲーム画面を見ていませんか？

→画面の光を浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠りが浅くなります。大人も要注意です。
「眠る部屋にスマホやゲーム機を持ち込まない」など、家族でルールを決めましょう。



あと一皿の野菜を

近年、野菜の摂取量の減少が問題になっています。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。毎日の食事に、野菜の小鉢を一皿プラスできるといいですね。



もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみてはいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物（大人1人1日分の目安）



- □ 飲料水 3リットル
  ※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- □ ご飯（アルファ米）3食分
- □ 缶詰　2～3缶
- □ レトルト・インスタント食品　2～3種類
- □ お菓子（自分の好きな物でOK）

※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。