



# 9月食育だより



日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなりいよいよ秋がやってきました。

体調を崩しやすい季節の変わり目です。早寝早起きや3食しっかりとご飯を食べて、生活リズムを見直しましょう♪

また、これからは「秋」本番！芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、いろいろな秋を満喫しましょう☆



## 防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。



防災の日とは…

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

9月1日の防災の日から1週間を「防災週間」としています。

参考:「防災の日」及び「防災週間」について:防災情報のページ - 内閣府

### ☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布

- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

## 季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節になりましたね♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。

ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様が飲み込んでいるか、観察する。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては平成28年3月に厚生労働省から出ている

「教育・保育施設などにおける事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン  
～施設・事業者向け～」  
を基に記載しております。



## 今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。2023年の十五夜は、9月29日(金)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



## 食育クイズ

キノコについてのクイズです♪  
是非お子様と一緒に考えてみて下さい！



Q.日本に生息しているキノコで**食べられる**キノコは何種類でしょう！

- ①約1000種類
- ②約600種類
- ③約100種類



A.答えは③**約100種類**です！

日本には約4000～5000種類のキノコが存在しているそうです。

この中でも食べられるキノコは約100種類！

毒キノコは約40種類が知られています。

他のほとんどのキノコは毒があるのか不明とされているそうです。



秋になるとキノコ狩りのシーズンですね♪

野生のキノコは毒がある可能性があるため、むやみに口にせず専門

また公園などでもキノコを見かける季節かと思いますので、お散歩などの際にお子様が誤って触れたり、口にすることのないよう、見守りましょう☆

