

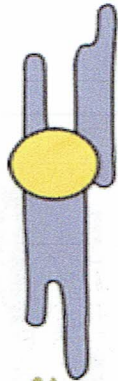
令和2年9月
三輝ふれんず No.183
NPO法人食育ママ

食育ママだより

秋涼とは名ばかりの残暑厳しい毎日です。猛暑に加え、コロナ対策によるマスク着用で大変な夏を過ごしました。忘れられない夏になりましたね。夏の疲れも出てくる時期、休養や食生活を大切にしながら体の調子を整えていかねばなりませんね。

夏でも感染力が衰えなかった新型コロナウイルス。マスク、手洗い、三密を避ける等々、万全の対策をしていくことは大前提ですが、なんともいっても自己免疫力を高めておくことが益々大切になってきました。WHO が公表した「食事・栄養面からのコロナ感染症対策」(4月号掲載)を参考にウイルスに強い体を目指していきましょう。

これからたくさんのお食事を迎えます。地元直売所には、ぶどうやりんごも出始めました。「食」がとても楽しみな季節ですね。



「月」がきれいな季節です。

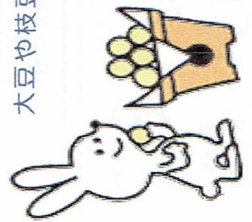
夏が過ぎ、涼しくなり始めたこの時期に、満月の夜を見て楽しむのは、日本の秋の風物詩ですね。

★十五夜(じゅうごや)

中秋の名月とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があり、旧暦8月15日の夜のことをいいます。今年は10月1日です。里芋の収穫期にあたるため、「芋名月」と呼ばれ、里芋やさつまいもをお供えます。

★十三夜(じゅうさんや)

旧暦9月13日の夜のことをいいます。今年は10月29日です。大豆や枝豆、栗をお供えることから、「豆名月」、「栗名月」とも呼ばれ、13個の団子をお供えます。十三夜は満月の一歩手前の月です。昔は両方の月をセットで祝い、「両見月」として完遂していました。今年は「両見月」を楽しんでみませんか。



食育雑学クイズ

毎日の食卓は、食べ物や栄養について知ることでもっと美味しく変わりますね。

Q1

世界三大穀物

といわれているのは、とうもろこしともう一つはなに？

- ① 小麦
- ② そば
- ③ 大麦

Q2

秋の味覚といえは松茸。香りが良いので珍重されています。では、きのこの中で特に味がよいといわれているのは？

- ① まいたけ
- ② えのきだけ
- ③ しめじ

※答えは、下段にあります。



9月は防災月間です。災害時、自分の身は自分で守ることが一番重要です。そのためには事前の備えが必要ですね。避難袋や備蓄食品のストックはできていますか？備蓄品はローリングストック法がおすすめです。停電の際は鍋でご飯を炊いたり、ポリ袋で調理が可能です！衛生的で洗い物を出さないやり方もお伝えしています。

ご用命は食育ママ加藤までご連絡ください。(0238-22-3616)

食育雑学クイズ Q1の答え・・・① Q2の答え・・・③

❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円（一口以上） 団体会員一口5000円（一口以上）

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL /http://yonezawanet.jp/shokumama

食育ママで検索