食育だより

2025 年 9月

暑い夏もあと一息！！爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。
これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、
食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。

宇治幼稚園

重陽（ちょうよう）の節句

９月９日は「重陽の節句」です。菊を用いて不老長寿を願うことから別名「菊の節句」とも言われます。

1月7日「人日(七草)の節句」
3月3日「上巳(桃)の節句」
5月5日「端午(菖蒲)の節句」
7月7日「七夕(笹竹)の節句」

とあわせて「 **五節句** 」といいます。

＜重陽の節句の由来＞

昔から、奇数は縁起の良い陽数、偶数は縁起の悪い陰数と考えられてきました。
中でも一番大きな陽数（９）が重なる９月９日を、陽が重なると書いて「重陽の節句」と定められました。

＜なぜ、菊なのか？＞

①旧暦のこの時期に菊が咲くため
②菊は寿命を延ばすと信じられていたと言われています。

＜重陽の節句　お食事での楽しみ方＞

★食用菊

食べる事が出来る菊なので、菊のきれいな色を楽しんで下さいね。
また、「みくんち（９月の９・１９・２９日）に茄子を食べると中風（発熱・発汗・咳・頭痛・肩こり・悪寒）にならない」と言われています。

作ってみよう！　みんな大好き
麻婆飯

材料　（１人前）

・ ごはん	好みの量で	・ しょうが	１ｇ
・ 木綿豆腐	70ｇ	・ ごま油	２ｇ
・ 豆プラス	３ｇ	・ みそ	２ｇ
・ 玉葱	20ｇ	・ 砂糖	２ｇ
・ 椎茸	0.5ｇ	・ 醤油	３ｇ
・ ねぎ	３ｇ	・ みりん	１ｇ
・ にんにく	１ｇ	・ 片栗粉	1ｇ

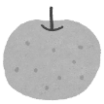
作り方

① 玉葱は薄切りにする。椎茸、ねぎはみじん切りにする。
② ひき肉を炒め、その他具材と調味料を入れる。
③ 豆腐を一口サイズに切って入れる。
④ 水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
⑤ 最後にご飯を器に盛り、④をかけて完成。

旬の食材【きのこ類】

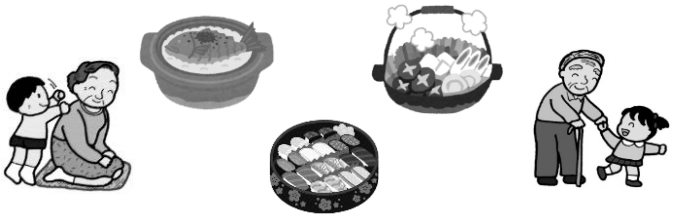
倒木や切り株などに発生したことから
「木の子(きのこ)」と言われるようになりました。
日本には約4,500種類のきのこが存在していると言われていますが、正確な数はわかっていません。
その中で、約100種類が食用とされており、
そのうち約20種類が人工栽培されています。
旬のこの時期に食べ比べてみるのもオススメです！

旬の食材【梨】



水分やカリウムを含む梨は、夏の暑さが残るこの季節にオススメの果物です。
食べる前に冷蔵庫で冷やすと甘みが増します。
種子の周りは酸味が強いので、大きめに取り除くといいでしょう。
そのまま食べるのはもちろん、シャキシャキした食感を活かしてサラダに入れるのもオススメです◎

9月15日は敬老の日です。
日頃の感謝を込めて、おめでたい料理やおじいちゃん、おばあちゃんの好きなものを食べてお祝いしましょう。



9月の薬膳料理

木の子ごはん
さんまの塩焼き
車麸の角煮風
切干大根と油揚げのみそ汁
梨