



食育だより



9月は防災月間です。今年は、不安定な天気や突然の大雨で不安になったのが記憶に新しいです。非常食の中にお子さんが食べているおやつを加えておいたり、ご自宅の防災リュックの中身を再確認したりすると不安を緩和することができます。
防災リュックの賞味期限の確認も忘れずにおきましょう！



今月の郷土料理（14日）

鮭のちゃんちゃん焼き（北海道）
がね（鹿児島）

今月の食育の日（18日）

ひじき根菜サラダ（歯力探求月間）

秋の味覚を楽しもう！

9月は、さつまいも、かぼちゃ、きのこぶどう、なしなど美味しい秋の食材が旬を迎えます。



『歯チカラ探求月間』

9月は【歯チカラ探求月間】です。夏の暑さや生活リズムの変化で乱れがちな食生活を見直し、口の健康について考える機会にしてみましょう。

丈夫な歯をつくるためには、毎日の食事が大切です。特によく噛んで食べることは、あごの発達や唾液の分泌を促し、口の中の健康にもつながります。

ご家庭でも、食事の際には『よく噛んでたべよう』と声をかけながら、食材の味や食感を楽しんでみてください。毎日の食事から元気な歯と身体を育てていきましょう！

旬の食材～さつまいも～

さつまいもは、自然な甘みがあり、子供たちに人気の食材です。9月頃から収穫が始まり、収穫後に少し貯蔵することで甘みが増していきます。

さつまいもには、腸内環境を整えるビタミンCが含まれています。また、皮の近くにも栄養が含まれているため、皮ごと調理するのもおすすめです。

