



からだの疲れを食べものでリセット

記録的な酷暑となった今年の夏。まだまだ暑さは続いています。上手に疲れを取りながら夏を乗り切りましょう！さらに免疫力や抗酸化力をアップさせる食べ方のポイントをおさえて季節の変わり目を元気に過ごしましょう。



残夏

気温も高く暑い日は体力の消耗も激しく、子ども自身が疲れを訴える場合もあるかもしれません。そんな時は…脂質や糖質の多い加工食品やインスタント食品、ファストフード、甘い清涼飲料水の取りすぎによる食のバランスの乱れを見直してみましょう。

疲労回復に効果的

- ビタミンB1** アリシン
豚肉・大豆など 玉ねぎ・にんにく
- クエン酸**
柑橘類・梅干し
- ビタミンC**
緑黄色野菜

- 1 たんぱく質を含む食品をしっかりとる
- 2 植物性食品をできるだけたっぷりと食べよう
- 3 魚介類・穀類・野菜・乳製品でミネラルを補給
- 4 整腸作用のある食品を積極的に！



初秋

日中は暑いですが、夜になると比較的過ごしやすくなる。けたたましく鳴っていたセミの声からコオロギや鈴虫の気配が感じられる。過ごしやすくなることで户外活动も増えるのでしっかりとエネルギー補給することが大切になります。

体づくりに必要な栄養素

- たんぱく質→筋肉の素になる
- 鉄→体のすみずみまで酵素を送る血はたんぱく質と鉄で出来ている！
- ビタミンB6→筋肉をつくる
- 炭水化物→エネルギーの素になり、長時間かけて消化され持久力のあるスタミナ源となる。

郷土 大分県 黄飯

南蛮文化で繁栄した大分県臼杵の郷土料理。宣教師が、スペイン料理のパエリアを作ろうとして、考え出されたと言われている。クチナシの実でそめられた鮮やかな黄色い飯が、正月やもてなし料理として振舞われている。

この由来から、臼杵では今でもパエリア祭りが行なわれ、黄飯とパエリアの両方がふるまわれる。



世界 イタリア アランチーニ

アランチーニは日本でいうライスコロッケのこと。ピラフを丸めて小麦粉・卵・パン粉をつけて揚げたもの。形が丸く、きつね色でオレンジに似ていることからアランチーニ。イタリア語で「小さなオレンジ」という意味なのだそう。味付けや具などは様々な種類がある。



8日頃 白露はくろ ぐらしのこよみ 秋分の日 13日頃

草の葉に白い露が結ぶという意味。夜間に大気が冷え込み、草花に朝露が宿ることから名づけられた。すすきの穂が顔を出し、空が高くなり、本格的な秋の到来を感じられる頃です。日中まだ暑さが残るが、朝夕の涼しさの中に肌寒さを感じ始める。



法律で「秋分日」と制定され、「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」となっている。また春分の日と同様に、昼夜の長さが等しくなる日だが、まだ夏の気配が残る。秋分日前後の1週間を「秋彼岸」と言い、家族でお墓参りや、祖先を供養する「法会(ほうえ)」が行われたりもする。





秋の訪れを感じる 9月



重陽の節句



菊の花の咲く季節であり、五節句の締めくくりとして昔は最も盛んだったといわれています。奇数の月と日は、奇数(陽)が重なり偶数(陰)の数字となります。陰は縁起の悪い数字とされているため、重陽の節句では、季節ごとの旬の食べ物を食べ、その生命力をもらって邪気をはらう目的があります。



菊花ご飯とさんまを食べました



展示も秋の装いへ



ランキルームのお芋
とご飯のモビール



冬野菜の準備

に向けて畑も



冬眠中。。。

