



# 9月



9月に入っても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。

夏の疲れが出てくる時期でもあります。朝ごはんをしっかり食べ、十分な休息を取り、体調を整えましょう。



今年(2024年)の中秋の名月は、9月17日です。

## 中秋の名月「お月見」



十五夜は、里芋などの芋をお供えするため、『芋名月』とも呼ばれています。お月見の行事は、秋の作物の収穫を祝うものでもあるので、この時期に収穫できる旬の食材をお供えし、美味しくいただきましょう。

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

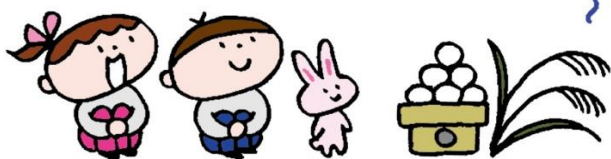
## さといものそぼろ煮

### ■材料 (2人分)

- 里芋 300g
- 豚ひき肉 80g
- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- 生姜 (みじん切り) 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 大さじ1

### ■作り方

- 1 里芋は洗って皮を剥きます。
- 2 鍋に豚ひき肉、砂糖、醤油、生姜を入れます。
- 3 中火にかけ、色が変わるまで炒めます。
- 4 水1/2カップ、1の里芋を順に加え、沸騰してから弱火にして8~10分煮る。
- 5 片栗粉小さじ1を水大さじ1で溶いて、4に回し入れとろみをつける。



## 9月1日は防災の日です!



9月1日は防災の日です。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子供が日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には、子供は環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

## 食物アレルギーについて

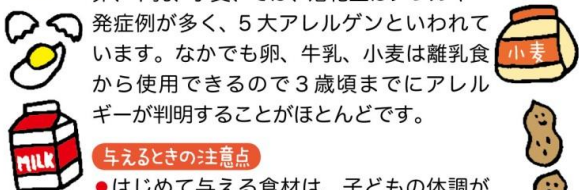
食物アレルギーとは?

本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、免疫反応が過敏に働いてしまう現象のことです。



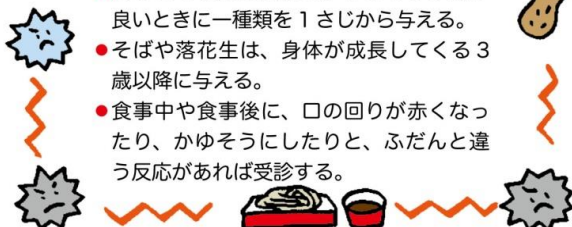
## 主なアレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルギーといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。



### 与えるときの注意点

- はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに一種類を1さじから与える。
- そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。
- 食事中や食事後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。



## 災害時に備えて

### 非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子供が安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

### 名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



## SDGs 持続可能な開発目標をもっと知ろう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
世界をより良くするための17の目標



## 目標⑫ つくる責任 つかう責任

資源は有限です。消費者が環境や社会にやさしいモノやサービスを選択する「つくる責任」「つかう責任」が求められています。食品ロス・化石燃料の大量消費・資源のムダ遣い・環境破壊が課題となっています。食品のお買い物の際は、賞味期限を確認して必要な分だけ買って、必要分を調理しましょう。