



今日は何の日？ 食育カレンダー献立

日	月	火	水	木	金	土
1 防災の日 キウイの日	2	3 クエン酸の日	4 串の日	5	6 黒ゴマの日 黒豆の日	7
8	9	10	11	12	13	14
15 ひじきの日	16 敬老の日	17 十五夜	18 かいわれ大根の日	19 海老の日	20 お彼岸	21
22 秋分の日	23	24	25	26	27	28
29 中秋の名月	30 くるみの日					

今日は何の日紹介

・1日【防災の日】

1923年（大正12年）に発生した関東大震災が9月1日だったこと、台風が発生するの がこの時期に多いことから記念日がつけられました。
 たくさんの被害を出した大災害を忘れずに、地震などの自然災害が起こったときに安全に過ごすための準備をする日です。防災バッグの準備をおきましょう。

★1日【キウイの日】

キウイフルーツは中国生まれの果物ですが、ニュージーランドに伝わって盛んに栽培されるようになりました。キウイにはビタミンCが豊富に含まれています。食物繊維のペクチンも含まれています。疲労回復や便秘予防に役立ちます。

★3日【クエン酸の日】

クエン酸は梅干しや酢、レモンやイチゴなどに含まれる「すっぱい」成分で、体の疲れを取ってくれる働きがあります。暑さのピークが過ぎ、運動をされる方も多いと思います。しっかり体を動かしたあとはクエン酸を摂りましょう！
 酢とレモン、梅を入れてクエン酸たっぷりメニューにしています！

・4日【串の日】

串料理をもっと楽しんでもらいたいと制定された記念日です。
 日付は「く（9）し（4）」の語呂合わせです。

★6日【黒豆の日】

黒豆は大豆の仲間、大豆と同じようにタンパク質が豊富で細胞の生まれ変わりを促したり、脳の働きをよくして記憶力や集中力を高めてくれる成分も含まれています。

・6日【黒ゴマの日】

黒ゴマには数分やポリフェノールの一種であるアントシアニン、ビタミンE等が豊富に含まれています。アンチエイジング効果や動脈硬化予防効果等があります。
 食べる際にはすりこぎまして食べるのと吸収率もUPします。

★15日【ひじきの日】

ひじきは海藻類であり、鉄分やカルシウム等のミネラルも豊富に含まれています。貧血予防や骨を強くするのに役立ちます。
 また食物繊維も含まれているので便秘予防にもなります。
 ひじき入りハンバーグとして献立に入れています。

・16日【敬老の日】

長生きしているおじいちゃんおばあちゃんをお祝いし、ありがとうの気持ちを伝える日です。
 感謝の気持ちをこめて献立メニューをご用意しています。

・17日【十五夜】

旧暦の8月15日は月が丸ん丸の満月になる「十五夜」です。月見団子やススキを飾り、一年で最も綺麗な月夜を見て楽しむ日です。「十五夜」の頃は、米の稲の収穫が始まる時期で、それを感じずる日でもありました。

★18日【かいわれ大根の日】日本かいわれ協会（現日本スプラウト協会）が制定
 かいわれ大根は、大根の種子から発芽して双葉が出たもので、ピリッと辛味があり、サラダ等に使われます。このかいわれ大根の生産者が集まって協会をつくったのが1986年9月18日。また、「18」という数字の「8」を横に倒し、下に「1」を立てると、かいわれ大根の姿に見えるので、9月18日が「かいわれの日」に制定されました。
 サラダとして献立に入れています。

★19日【エビの日】

毎味水産株式会社が制定
 「海老」と書くのは、腿が長く腰を曲げて進むところから老人になぞらえたもので、めでたい食べ物とされています。
 そのエビを敬老の日に食べ、末永い健康と長寿をお祝いする日にならんと制定されたのが「エビの日」です。
 エビフライとして献立に入れています。

・20日【お彼岸】

お彼岸にお供える和菓子は季節によって呼び名が変わります。秋のお彼岸の頃は萩の花が咲くので「おはぎ」と呼びます。（春は牡丹が咲く季節なので「ぼたもち」と言われています）

・22日【秋分の日】

この日は春分の日と同じく昼と夜の長さがほぼ同じになります。
 この日をすぎるとだんだんと昼が短く、夜が長くなり、徐々に秋の気候になります。

★30日【くるみの日】

圓い殻に包まれたくるみは日本では縄文時代から食べられてきた木の実です。
 小さな実には栄養がぎっしり詰まっています。血液をサラサラにしたり、肌を綺麗にしてくれる成分も含まれています。
 いんげんのクルミ和えとして献立に入れています。