

9 September

- 1日/キウイの日
「9と1」のごろ合わせから。
- 6日/クロマメの日
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日/ヒジキの日
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日/かいわれ大根の日
「18」の1を横に倒すと、「-8(カイワレダイコン)」の形になりますね。

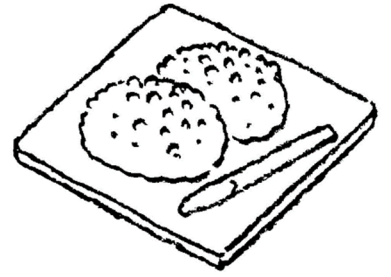
□タマネギの作つけ期

収穫まで長くかかります。
根気よく育ててください。

9月

秋の彼岸におはぎ

お彼岸は春と秋にあります。どちらももち米とあんこを使った食べものをお供えます。春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」と呼びますが、秋のおはぎは収穫したばかりの皮までやわらかいあずきで作った粒あんを使い、春のぼたもちはこしあんを使います。



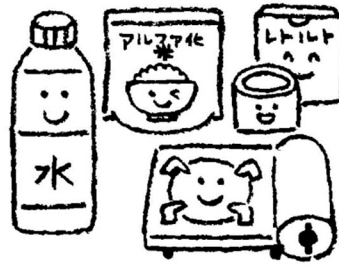
ちょうよう 重陽の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。お酒が飲めない子どもは、おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花を形どった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



非常食は用意していますか？

9月1日は防災の日です。台風など災害が起こったときは、電気・ガス・水道が止まるなど、ふだんの生活ができなくなる可能性があります。水やアル

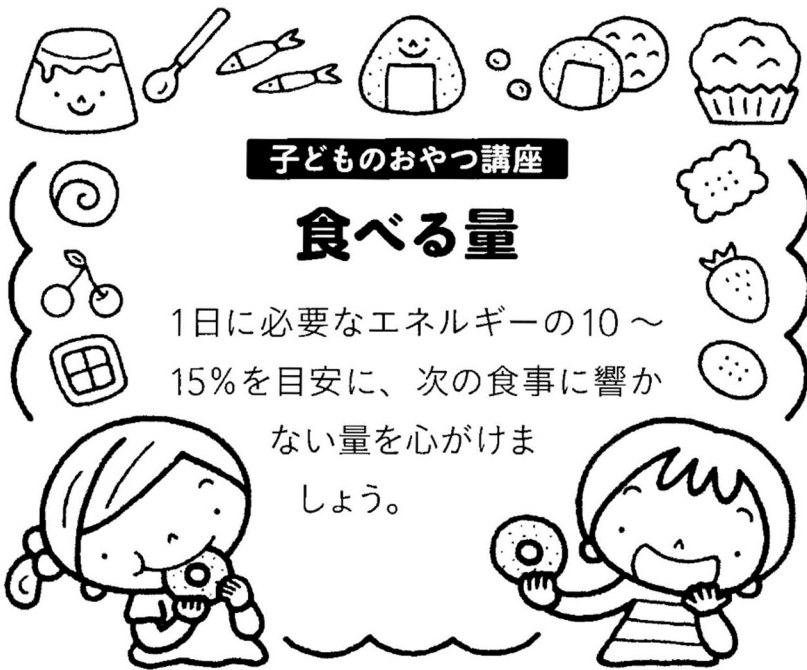


ファ化米、レトルト食品など、最低3日分の非常食を準備しておきましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。

子どものおやつ講座

食べる量

1日に必要なエネルギーの10～15%を目安に、次の食事に響かない量を心がけましょう。



旬の食材

パプリカ

赤、黄、オレンジなどのカラフルな色が特徴の大型の肉厚ピーマンです。緑色のピーマンのような青臭さや苦味がなく甘味があるので、子どもでも食べやすい野菜です。サラダにして生でも食べられますが、煮込み料理やマリネなどにも向いています。

子どもの事故を防ぐために

喉のけがに注意しましょう！

食事中や食事後の乳幼児の事故で注意したいのが、喉突きのけがです。特に多いのは歯ブラシで喉を突くケースで、歯ブラシを口に入れたまま歩き回って転倒する、人や物に接触するといったことで起こります。食事中のはしやフォーク、串なども同様に注意が必要です。喉突きの恐れがあるものは座って使うようにし、危険がないよう大人がそばで見守りましょう。

