

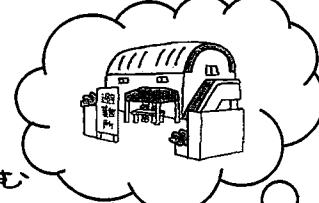
敬老の日にちなんで
「まごわやさしい」食材の
健康で長生きできる食べ物を
見てみましょう

①←E図 ②←Z図 ③←I図



9月1日は「防災の日」

賞味期限切れ
大丈夫かな？



熊本で大きな地震がありました、
他人事ではありません。
明日は我が身で備えておきましょう。

ま

豆類

大豆や小豆や黒豆など
たん白質や食物繊維が豊富で、
ビタミン類もバッチリです！
大豆製品の豆腐や納豆も良いです

ご

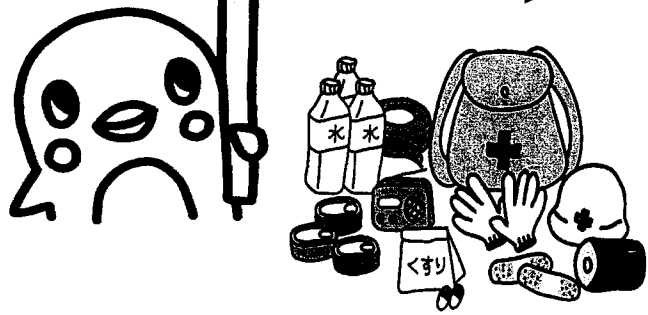
ごま

ごまには抗酸化作用があり、
細胞の若さを保つ働きがあります

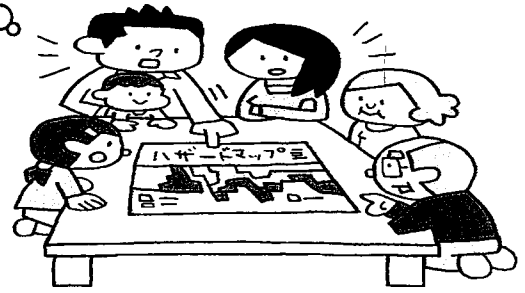
わ

ワカメなどの海藻類

昆布やワカメ、ひじきには
食物繊維やミネラルが豊富です



この日を機会にみんなで
ハザードマップを見て
避難所などを確認したり、
防災リュックの中を確認してみよう！



いも類

い

さつまいも、じゃがいも、里芋など
芋類には食物繊維とビタミンC
豊富です



や

野菜類

特に緑黄色野菜は
ビタミン、カルシウムなど
多く含まれています



し

さ

魚類

たん白質、カルシウムが
たくさん含まれますが、
青魚には脳の活性化や
血液サラサラ作用があるDHA、
EPAが豊富です



9月23日「秋分の日」
の食べ物

秋分の日には夜と昼の長さが同じになります。

仏教ではあの世とこの世が最も近くなる日と
されて、ご先祖供養には良い日とされています。
なので、お彼岸にお墓参りする風習があるのです。



★舞茸

見つけると舞うほど嬉しいと名前がつけられたきのこ。
美味しいだけでなく、脂質や糖質を分解して体内に取り込む
ビタミンB2や紫外線を浴びてシミになる元を防ぐ成分も
含まれています。



秋分の日といえば「おはぎ」ですね。

おはぎのあんこである「小豆」は赤色から魔除けの
意味があります。
小豆は秋に収穫されて、皮が柔らかいので「粒あん」で
作ります。
逆に春の春分の日では、日にちが立って皮が硬くなった
小豆なので皮をこした「こしあん」で作ります。

おはぎの他に...

地域によっては旬の食べ物を食べるところもあります。

★サンマ

今では漁獲高が低くて、価格が高くなってしまった魚
ですね...しかし、脳の働きにかかせない栄養DHA
とEPAがたっぷり含まれています。



★ぶどう

世界中で古代から栽培されていたぶどうは、秋が旬の果物です。
ポリフェノールが豊富で目の疲労に効果がある成分を含みます。



★里芋

縄文時代から食べられていたという里芋。
親芋を囲むように子芋がたくさん出来ることから、子孫繁栄を
意味する縁起の良い食べ物とされてきました。
里芋の粘り成分は食物繊維です。便秘解消や肥満予防になります。



問1 じゃがいもの発芽を抑えるために、ある食べ物と一緒に保管
すると良いと言われています。次のうちのどの食べ物でしょう？

①キウイフルーツ ②オレンジ ③いんご ④ぶどう

問2 蓮根はどのような環境で育つでしょう？

①きれいな水の中 ②湿地など泥水の中 ③乾燥した土の中 ④雪に覆われた地面の中

問3 茶碗蒸しに入ると、うまく固まらなくなる食べ物は何でしょう？

①しめじ ②えのき茸 ③エリンギ ④舞茸

