



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2022年度 9月
栄養士

9月は、長月ともいい、夜長月の略ともいわれています。暦上は“秋”ですが、まだまだ暑い日が続き、秋風が待ち遠しいですね。秋と言えば食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと、十分な休養、睡眠を取るよう心がけていきましょう。

お月見のいわれ 旧暦で、8月15日の月を「十五夜」「中秋の名月」などと言います。

古来より日本人は、月をめぐる風習がありましたが、特に中秋のこの時期は、空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるということで、平安時代初期に月を見ながら宴会を催す風習ができました。



※今年は9月10日が十五夜です。**9月9(金)**にお月見給食を提供します。

秋のおいしい食べ物

いろいろな食べ物がおいしくなる秋がやってきました☆

秋が旬のおいしい食べ物をさらにおいしくいただくために見分け方を紹介します。

さんま …黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮でおいしい。

きのこ …かさがあまり開いてなく、軸が閉まっていて汚れていないもの。

さつまいも …よく太っていてでこぼこの少ないもの。

なし …軸がしっかりとっていて、皮に色むらがなくおしりが広いもの。

ぶどう …粒の表面に白い粉がついているもの。



秋も注意！食中毒！

食中毒が一番多い梅雨時期の次に秋も多いと言われています。

なぜなら、秋は夏の疲れも残っていて、免疫力も下がっているため、比較的食中毒になりやすいからです。

6月～9月は細菌性が多く、肉や卵などについているので触った後は手をよく洗って、しっかり火を通すことが大切です。

また、冬にはウイルス性の食中毒が流行り代表的なものはノロウイルスなどがあります。

手洗いを始め食中毒予防三原則の

「**付けない・増やさない・やっつける**」が大事です。

しっかり予防して食欲の秋を楽しみましょう！



食中毒とは？

食中毒は細菌やウイルス、毒素が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった…ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

