

# 食育だより

令和7年9月  
大和田とちのき保育園  
栄養士 喜多島朱里

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



## 異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。



## 長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



## 郷土料理 ごんじゅう（千葉県）

「ごんじゅう」は、豚バラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりで、千葉県館山市地域で古くから食されてきた郷土料理である。古くより、旧暦10月は、全国の八百万の神々が出雲の国に集まる月とされており、その出雲を目指して、安房国からもお参りに出かける方々の安全を祈り、出発時に食べたのが「ごんじゅう」だと言われている。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

