

# きゅうしょくだより

2023年  
9月号

残暑がまだまだ厳しいですが、日は確実に短くなり、一步ずつ秋に近づいています。食欲の秋、読書の秋、運動の秋…。いろいろな過ごし方のある季節ですね。



9月23日は二十四節気のひとつの秋分に当たります。この日は春分の日と同様に昼と夜の時間が同じようになります。太陽も真東から昇って真西に沈みます。さらに翌日からは昼が短くなり夜の方が長くなります。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、この時期を境にして暑さも遠のいていきます。それでも、日中は暑い日も多いです。引き続き水分補給をこまめ取りましょう。

## 十五夜

今年の十五夜は  
9月29日

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年のうちでもこの夜が最も空気が澄んで明るい仲秋の満月になります。お供えには団子や柿、芋、栗など、月にみたてた丸いものをお供えするといわれています。ススキなどの秋草などもかざります。夜空を眺めてみてくださいね☆彡



## 秋分

彼岸として先祖のお墓参りをします。彼岸には、米と餅米を混ぜて炊いたものを丸めて、それをあんで包んだものを食べますが、秋は萩の花に由来した「おはぎ」、春は牡丹の花に由来した「ぼたもち」と呼ばれます。また、秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使う、という違いもあります。



## 防災の日

「防災の日」は、毎年9月1日とし、この日を含む1週間を「防災週間」とする。

### 3日分を目安に準備しましょう。



災害時の主菜は、子どもの不安を軽減するためにも、ふだんから食べ慣れているものを用意しておくとよいでしょう。常温で保存のきくものには、カレーや丼もののレトルト食品、ツナの缶詰などがあります。また、豆腐、納豆、チーズなど日々の献立に使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくと便利です。



- ▶万が一の場合に備えて、避難経路や避難の確認をこの機会にご家庭でも確認しあいましょう。
- ▶地域の【ハザードマップ】も確認を。

お花屋さんにもあるかな？

## 秋の七草



ハギ



キキョウ



クズ



フジバカマ



オミナエシ



オバナ



ナデシコ

春の七草が七草粥にして無病息災を祈るものに対し、秋の七草はその美しさを鑑賞して楽しむものです。秋の七草を探してみませんか？

# 箸の持ち方

1. えんぴつを持つように1本を持ちます。上下に動かす練習をしましょう。



2. 2本目のはしを親指と人差し指の間から差し込んで、薬指にのせるようにして持ちます。



3. 下のはしを動かさずに、上のはしだけ動かしてみましょう。



## してはいけない箸のマナー（嫌い箸）

立て箸



ご飯碗に箸を立てる

叩き箸



茶碗などを叩く

寄せ箸



箸を使い皿を動かす

迷い箸



料理を取るときに迷う

箸渡し



遺骨を拾う時の箸使い

噛み箸



箸を噛む

突き箸



食べ物を突き刺す

ねぶり箸



箸をなめる

指し箸



箸で人やものを指す

## 夏の体温調節

▶まずは、大きな血管が通るところを冷やす

外の気温に対して体温調節がうまくできなくなると、めまいや筋けいれん、頭痛、倦怠感などの熱中症のような症状が現れます。このときにまず行わなくてはならないのは、体の深部体温を下げることです。大きな血管が通っている部位を冷やす方法が知られています。例えば首や脇の下、股の付け根、膝裏などの、大動脈の通り道になっている部分です。



### ▶「手のひら冷却法」

\*  手のひらや顔には冷やしやすい大きな血管はなさそうですが、そのメカニズムのカギは、体の末端部分にある、動脈と静脈をバイパスのように結ぶ「AVA」という血管が握っています。AVAは「動静脈吻合」(どうじょうみゃくふんごう)ともいい、体毛のない手のひらや足裏、頬などに多く分布しています。AVAは普段は閉じられ

ていますが、体温が上昇するとともに開通し、熱を放出して体温を下げようと働くことが知られています。手のひら冷却法は、このAVAを効果的に冷やすことによって血液の温度を下げ、その血液が全身を循環することによって深部体温を下げようとするものです。

残暑厳しい日が続きます、実践してみてくださいね。



## じゃじゃ麺

\*食欲のない時に最適です。良く混ぜて食べて下さいね。

### 作り方

- 1 たまねぎ・ねぎ・戻したしいたけをみじん切りにする。  
きゅうりは千切りにしておく。
- 2 ごま油で豚ひき肉を炒め、更に、きゅうり以外の①を入れて炒め、火が通ったら、白すりごま以外の調味料を混ぜたものを②に入れて、味をつける。(水分が飛ぶくらい煮詰める)
- 3 ②に白すりごまを入れて味を調整する。
- 4 器にうどんを盛り上に千切りきゅうりと③の肉みそを乗せて完成。



大人はラー油をかけるとピリッとしておいしいですよ(^-^)

### 材料（幼児1人分）

ゆでうどん	120 g	赤みそ・白みそ	5 g・5 g
豚ひき肉	40 g	みりん・酒	3 g・3 g
たまねぎ	10 g	砂糖	3 g
干しいたけ	1 g	水	20 g
ねぎ	5 g	しょうが	0.4 g
きゅうり	10 g	にんにく	0.2 g
		白すりごま	0.5 g