



令和8年9月1日
岩 保 育 園

9月に入り、朝晩は涼しくなってきましたが日中は日差しが厳しくまだまだ暑い日が続きます。食事と水分をしっかりと取って、元気に過ごせるようにしましょう。

疲れに効く食事

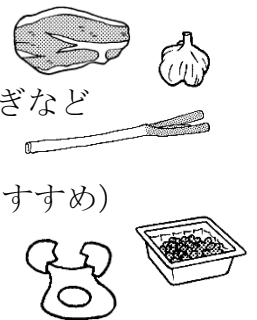
夏の疲れが出てきやすい時期になってきました。汗をかくとエネルギーを作り出すのに必要なビタミン B 群が、汗と一緒に体から排出されてしまいます。そのため体がだるくなったり、眠くなったりします。

消費されやすくなってしまうビタミン B 群は食事から摂取できる栄養素です。

ビタミン B 群の豊富な食材

【豚肉、卵、レバー、ウナギ、玄米、豆類（大豆、豆腐、納豆、枝豆）、ナッツ類、ごま等】

- ・ごま和えや、和え物にごま・豆類をトッピング
- ・豚肉や納豆などビタミン B1 を多く含む食品と、にんにく、ニラ、ねぎなどアリシンを多く含む食品を一緒に摂ると効果的。
- ・汁物に豚肉や卵を入れる（栄養が出ているスープも一緒に飲むのがおすすめ）
- ・食欲がない時はのどごしのよい豆腐や卵の料理がおすすめ。



このような調理で食べやすくなり積極的に摂取できるようになります。

また、季節の野菜は栄養価が高く、味も濃くなります。おいしく食べられる食材がたくさん出回るこの時期に旬を意識して味わいましょう。



9月25日は「お月見」

「中秋の名月」は「十五夜」とも呼ばれ、お団子や芋、ススキをお供えします。この時期は月がきれいに見え、お月見をするのに良い季節であり、秋の収穫に感謝する日でもあります。お団子は白玉粉や上新粉で作ります。ぜひ手作りをしてみてください。



旬の食べ物

- ・さといも
- ・さつまいも
- ・ブドウ
- ・なし
- ・くり
- ・きのこ
- ・さけ
- ・さんま
- ・さば

