



今年は、天候不順で園の畑の茄子やピーマンは去年に比べ、出来があまりよくなかったようです。残暑もあり、夏の疲れと気温の変化に、体調を崩しやすい季節でもあります。十分な睡眠と栄養で、元気に過ごしましょう。



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）



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は9月13日(金)です。



精米方法で変わる栄養価!!

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけをを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミンB ₁ 0.41mg	ビタミンB ₁ 0.23mg	ビタミンB ₁ 0.08mg
	ビタミンB ₂ 0.04mg	ビタミンB ₂ 0.03mg	ビタミンB ₂ 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g

もうすぐ新米が出来ます！

★お米は栄養たっぷり★

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

玄米は体にいい！！

園の玄米は一晩水につけておき、朝、白米と一緒に混ぜて炊いています。玄米を一晩つけておく事により、炊き上がりもふっくら仕上がります。また、胚の部分が残っている玄米は、上記の栄養価を見ても分かるように、栄養が凝縮しています。是非、ご家庭でも、玄米を使用してみてくださいはいかがですか？

玄米は、精白米よりビタミンや食物繊維が豊富です。また、ミネラルも含み、体にとても良いです。ごはんは、味が淡泊なため和風・洋風・中華風を問わずどのようなおかずとも相性が良く、自然と栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。



