



残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋は行事が盛りだくさんです。夏の疲れが出てくるこの時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう。

### 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

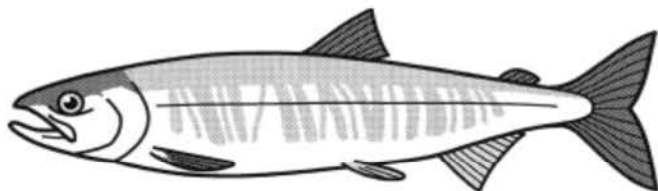
早起き	早寝	朝ごはん
朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。	睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとります。	夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

### 秋を代表する魚を知ろう！

さけやさんまなど、秋を代表する魚を紹介します。買い物の時などに、丸ごと一尾や切り身の魚を見かけることもあるかと思いますが、子どもと一緒に、秋が旬の魚について話したり、味わったりしてみませんか。

#### 代表的な秋の魚

##### さけ



##### 特徴

秋になると、日本の河川を産卵のためにぼってきます。「あきあじ」、「あきさけ」などの別名があります。背には黒い斑点がなく、尾びれには放射線状の線が走っています。

##### 栄養+食べ方

たんぱく質やビタミンDが豊富です。身には、赤色の天然色素のアスタキサンチンという抗酸化成分が含まれています。食べ方は塩焼き、汁物、鍋物やフライ、ムニエルなどがあります。

##### さば(まさば)



##### 特徴

全身に小さな丸いうろこがあり、背部分には特有の緑青色の斑紋があります。大きな目が特徴です。さばは、あじやいわしと並ぶ庶民的な青魚です。

##### 栄養+食べ方

DHA やEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれます。鉄やビタミンB<sub>12</sub>なども多く含まれます。食べ方には、塩焼き、しめさば、みそ煮、さばずしなどがあります。

##### さんま



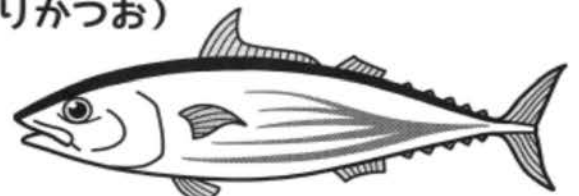
##### 特徴

さんまは、頭が小さく、身は細長く、口はややくちばし状になっています。尾びれや背びれが非常に後方にあるのが特徴です。体長は35cm前後になります。刀の形のような秋の魚なので、漢字で秋刀魚と書きます。

##### 栄養+食べ方

DHAやEPA (IPA) などの体によい脂質が豊富に含まれるほか、ビタミンD、鉄なども多く含まれています。食べ方は、塩焼き、炊き込みごはん、煮つけ、蒲焼き、竜田揚げやフライなどがあります。

##### かつお(戻りかつお)



##### 特徴

側面に黒いしま模様があります。また、頭部、側線部以外にはうろこがありません。休みなく泳ぎ続けるため、筋肉量が多い魚です。戻りかつおは、脂がのっているのが特徴です。

##### 栄養+食べ方

たんぱく質が豊富に含まれます。秋にとれる戻りかつおには、EPA (IPA) も豊富で、血合いには鉄やビタミンB<sub>12</sub>が含まれます。食べ方は刺身、たたき、から揚げ、煮物など。

### 今年の十五夜は9/29日(金)です！



保育園では、  
28日(木)のおやつに “うさぎクッキー”  
29日(金)のおやつに “お月見栗きんとん”  
がでます。



おたのしみに・・・!

### お月見



月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫物を供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。

「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は、「後の月」と呼ばれていて、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。