

きゅうしよくだより

2025年
10月号

今年も酷暑でしたね。『春・夏・秋・冬』の四季を感じる事が出来ません。夏～！が長い（汗）残暑もようやく終わり、気持ちの良い秋空が広がる季節となりました。旬の食材は美味しいですが、「食欲の秋」という言葉があるように、一年を通して、最も美味しい食材が並びます。美味しいご飯をたくさん食べ、体調管理に気を付け、子どもたちとともに充実した秋を過ごしましょう。

10月6日 十五夜

お月見のお供え物といえば、いの一に思い浮かべることが多い「月見団子」。供え物をするのは中秋の名月とともに、平安時代に中国から伝わった風習といわれています。中国では伝統菓子である月餅を供える風習がありますが、日本では芋類や豆類を供え、形を変え、今の月見団子になったそうです。

▶月見団子にこめられた思い

その昔、農民たちは月の満ち欠けで時の流れを計り、季節の変化を感じ取って農作業をしていました。そんな農民たちにとって、秋は作物の収穫期。月が満ちた姿を模した丸い団子は、豊作への祈りや感謝はもちろん、物事の結実や幸福の象徴ともされ、供えた後の団子を食べることで健康と幸福を得られると考えられています。

月がよく見える場所に台を置き、十五夜には15個の団子を大皿にうず高く盛るのが昔ながらの伝統的な供え方。山のような形に団子を積むのは、一番上の団子が霊界に通じると信じられていたからともいわれています。

▶ススキを飾る理由

古来日本では、背の高い稲穂は神様が降り立つ「依り代（よりしろ）」だと信じられてきました。そのため神様へのお供え物として米や稲穂をよく用いましたが、中秋の名月の時期はまだ穂が実る前であり、それで、形が似ているススキを稲穂の代わりに供えたことが風習の起源だといわれています。

またススキには邪気を払う力があると考えられており、中秋の名月のススキには、災いなどから収穫物を守り、次の年の豊作を願うという意味も込められています。地域によっては、その1年を災いなく過ごすことができるように、お供えしたススキを捨てずに庭や水田に立てたり軒先に吊ったりする風習もあります。

秋のイベントとして年々人気が高まるハロウィン。

実は、ハロウィンとは二千年以上もの歴史があるお祭りなのです。長い年月を経て、ヨーロッパ各地そしてアメリカへと伝播し、宗教行事や各地の風習と複雑に混ざり合って発展していきました。

ハロウィンを楽しんでくださいね・・・
トリック・オア・トリート♪



手を冷やして熱中症対策!



10月でも、日中の日差しが暑く感じる時もありますね。熱中症も油断できません。そんな時は手のひらを冷やすだけでも体感温度を下げる事が出来ます。

◎手のひらを冷やして、深部体温を下げる

手のひらや足の裏、頬には、動静脈吻合（どうじょうみやくふんごう / AVA）と呼ばれる動脈と静脈を結ぶ血管の部位があります。この動静脈吻合は、快適な温度より暑ければ血管を開き、寒ければ血管を閉じることで、深部体温をコントロールしています。

そのため、運動時や運動後、暑さを感じる帰宅後などに、手のひら（可能であれば肘まで）を水に浸けるなどして冷やし、深部体温を下げる事が、熱中症の予防・対策につながります。屋外であれば、冷たい飲み物のボトルを持つことも良いでしょう。



◎熱中症の応急処置

熱中症の応急処置としては、涼しい場所に移動し太い血管が流れている両側の首筋やわき、足の付け根など太い血管が体表近くにある場所を冷やして体温を下げる方法があります。その部分を冷やすのが難しい場合には、体表面にでている顔、両腕、足などを冷たい水で濡らしたタオルで拭いたり、手のひらを冷やしたりすることで体を冷やすことができます。



10/10 は「目の愛護デー」

2つの「10」を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、毎年10/10は「目の愛護デー」とされています。



目をもっとも良く育つ時期の子供たちが、元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。ここでは、目に良いとされている栄養素とそれらを多く含む食べ物についてご紹介します。

ビタミンAの働きは？

- ・目の働きをたすける
- ・粘膜をつよくなる
- ・肌を健康にたもつ
- ・骨や歯の発育をたすける



ビタミンAが足りなくなると？

- ・暗いところで目が見えにくくなる
- ・かぜをひきやすくなる
- ・肌がカサカサになる



ビタミンAが多い食べものは？

- ・レバー・牛乳・卵・うなぎ
- ・カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜



※油といっしょにとると吸収されやすい!

目にいい栄養素と食べ物

ビタミンA

にんじん、うなぎ、レバー、ブロッコリーなど



ビタミンB群

ぶた肉、たまご、にんにく、レバーなど



ビタミンC群

赤・黄ピーマン、レモン、ブロッコリーなど



ビタミンE

アーモンド、かぼちゃ、など



アントシアニン

ブルーベリー、ぶどう、なすなど



DHA

いわし、さば、まぐろなどの青身魚

