

いただきます。

R7.9



管理栄養士 やまだ

二十四節気で季節をめぐる。



まだまだ暑い日が続きますが、秋らしい空気を感じることも増えました。春に生まれたツバメの子も成長し、南に向かって旅立ちます。暑さに別れを告げる頃ですね。

「月にいるのはうさぎ？」

澄んだ空に月が美しく見える季節になりました。小さい頃、お月様にはうさぎがいてお餅をついているんだと昔話でも聞いた覚えがあったり、家族からそう聞かされたりしていませんか？見上げた満月をよ～く見ると、本当にうさぎさんが…！確かにそう見えました。

世界中にお月様の模様についての言い伝えがありますが、国によって様々。北欧は本を読む女性、アラビアは吠えるライオン、ドイツは薪をかつぐ男など。各国で言い伝えられているお月様の住人を調べてみるのもおもしろいかもかもしれませんね。



本を読む女性(北欧)



餅をつかうさぎ(日本)

旬の食材 【なす】

「秋なすは嫁に食わすな」という言葉、秋なすのおいしさから嫁いびりの意味なのか、体を冷やす心配から嫁思いの意味なのか…定かではないのですが、日中の残暑と朝晩の気温差から、実が締まったおいしいなすができる季節です。なすの実は、90%以上が水分でできているので、採れてから日が経つと水分が蒸発ししわが出てきます。しわがなく黒光りしている物を選びましょう。また、新鮮ななすは、ヘタがピンととがっています。



出典：テーブルマーク 令和7年7月23日閲覧

SDGs と食生活の疑問

15 陸の豊かさを守ろう



～陸の豊かさも守ろう～

SDGs15「陸の豊かさも守ろう」とは？

SDGs の目標 15 は、陸の生態系を保護し、持続可能な形で利用することを目的としています。具体的には、森林破壊、砂漠化、生物多様性の損失といった課題に対処し、陸地の生態系を回復させることを目指しています。

SDGs15「陸の豊かさも守ろう」に関して、個人でできることはたくさんあります。例えば、**FSC 認証マーク**の付いた製品を選ぶ、植林活動に参加する、環境に配慮した商品を選ぶ、ゴミを減らす、再生可能エネルギーを利用するなど、身近なことから始められます。

FSC 認証マークとは？

FSC 認証は、適切に管理された森林から生産された木材や紙製品に与えられるマークです。FSC 認証製品を選ぶことで、森林破壊を抑制し、持続可能な森林経営に貢献できます。

