

いただきます。

R7.10



管理栄養士 やまだ

二十四節気で季節をめぐる。



初秋の野山に宿る冷たい露のことを「寒露」といいます。この頃になると台風の心配もなくなり、秋晴れの日が続きます。空気も冷たく澄んでくるので、夜空の月や星が明るく感じられるようになります。

お月見は2回ある？十三夜は栗名月

十五夜は誰もがご存じと思いますが、旧暦の9月13日に行うお月見のことを「十三夜」といいます。十五夜が里芋などの芋類をお供えすることから「芋名月」と呼ばれるのに対し、旬の栗や豆などをお供えするので、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。十五夜と十三夜、両方を同じように大切にすることが昔からの習わし。片方だけのお月見は「片見月」といい、縁起が悪いといわれています。まん丸ではない、少し欠けた月を愛でるのも趣があるものです。今年、2025年の十三夜は11月2日です。



旬の食材 【きのこ】

「香り松茸、味しめじ」という言葉があります。たくさんあるきのこの中でいちばん香りがよいのが松茸、味がよいのがしめじという意味ですが、この「しめじ」はスーパーなどで見かける「ぶなしめじ」ではなく、「ほんしめじ」のこと。ほんしめじは、ぶなしめじより大きく、旨みが強いのが特徴です。きのこは食物繊維が豊富で低カロリー。旨みの素、グアニル酸が多く含まれています。きのこは水分が苦手。保存するときは洗わずにビニール袋に入れます。また、冷凍保存もおすすめ。冷凍すると旨み成分が増えるといわれています。

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

16 平和と公正を
すべての人に



～平和と公正をすべての人に～

食事とは直接、かかわる項目ではありませんが、すべての人が、平等に食事が食べられる環境をつくることもこの SDGz 16 の目標に入ります。

政府、企業、NGO/NPO、そして市民レベルでの活動があります。

政府は「SDGs アクションプラン」などを通じて、児童虐待対策、いじめ・暴力の防止、紛争国・難民への支援などを推進しています。

企業では、発達障害のある方の就労支援や、法律・医療へのアクセス支援、難民支援などが行われています。

NGO/NPO では、ガールスカウトによる暴力防止教育「STV」、子どもたちの人権保護、国際人道支援活動などが活発です。

市民レベルでは、平和教育への参加や紛争地域への支援活動を通じて、地域に根ざした平和構築に貢献できます。