

実りの秋、食欲の秋ですね！たくさんの作物が収穫される秋は、一年中で一番食べ物も美味しく食欲も旺盛になります。秋になるとだんだんと気温が下がってくるため、体温を維持するのに多くのエネルギーが必要になります。このため冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるように食欲が増すのです。食卓に秋の旬をとり入れて、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしましょう。

## 10月の秋祭り

田植えを始める春に山から下りてきて、秋の収穫が終わると山に帰るとされている田の神様。秋祭りでは収穫に感謝しつつ、田の神様を山へ送り出します。高知県でも、秋のお祭りがたくさんあるので、調べてみるのも楽しいですよ。旧暦10月は「神無月」といい、神様が出雲に集まり、集落からいなくなる月。日本は長く伸びた地形で気候差や収穫時期の差が大きいので、秋祭りを9月や12月に行う地域もあるそうです。

## 柿を食べると医者いらす！？

「柿が赤くなれば医者は青くなる」という、ことわざがあるように、柿にはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めてくれます。気温が下がり、体調を崩しやすくなるこの季節には、風邪の予防としても食べておきたい果物です。買い物のポイントは、ヘタがいきいきとして元気が良く頭部は尖っていて、形の均一な物がおススメです。



## 10月の食育活動

9月の食育は野菜スタンプをしました！

