

給食だより9月

発行日 8月30日

少しずつ日も短くなり、秋の気配が感じられます。日中は、まだまだ残暑が厳しいですが、朝晩はひんやりとし、だいぶ過ごしやすいになりました。暑かった夏を乗り切った子どもたちにも夏の疲れが出てくる時期なので、体をしっかりと休ませてあげることが大切です。体調を崩さないように3食しっかりと食べ、生活リズムを整えましょう。そして、食べ物が美味しく感じられるこれからの季節は、偏食をなくすチャンスです。食事に旬のものを取り入れていきましょう。

お月見



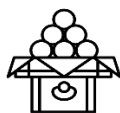
◎2019年のお月見は・・・

〔十五夜【中秋の名月】⇒『9月13日(金)』
十三夜⇒『10月11日(金)』

美しい月を見ながら秋の収穫に感謝する日。十五夜は里芋、十三夜は栗や大豆(枝豆)のほか、秋の果物などをお供えし、収穫への感謝と豊作を祈ります。このことから、十五夜は「芋名月」、十三夜は「栗名月」「豆名月」ともいわれています。

- ・ススキ：白い尾花が稲穂に似ている、魔除けになるという理由で収穫前の稲の代わりにススキをお供えするようになりました。
- ・お月見団子：丸いお団子を月に見立て、感謝の気持ちを表すそうです。お団子の数は、十五夜なら15個。ピラミッドのように高く積んでお供えし、収穫の感謝の気持ちを月にまで届かせるよう工夫をしました。

*園では、11日(水)にお月見集会を行い、お団子を作ってお供えします。作ったお団子はおやつにいただきます。



お知らせ

- ・8月の食育活動として、とうもろこしの皮むきを行いました。皮むきしたとうもろこしは、午後のおやつでいただき、『おいしい〜』という声が聞かれました。
- ・各クラスで育てていた野菜は、少し不作となってしまいましたが、子どもたちと一緒に収穫しておいしく食べられたようです。
- ・9月は、十五夜のお月見団子作りと稲刈りを予定しています。



◎夏の疲れを回復するために。

- ①休養、睡眠をしっかりととりましょう。
- ②1日3食バランスよくしっかり食べましょう。特に朝食が大切です。
- ③良質のたんぱく質とビタミンB1を上手にとりましょう。

《お月見団子》 *約15個分
白玉粉100g 絹ごし豆腐100g
⇒お豆腐を加えると滑らかになり、子どもたちも食べやすくなります。ぜひ、お家でも作ってみてください。

～お彼岸～

秋のお彼岸の期間は、『秋分の日』の前後3日間を合わせた7日間のこと。秋に咲く「萩の花」からおはぎといい、あんこをまぶしたお餅を食べます。秋は、小豆の収穫時期でもあり、小豆の皮もやわらかいため小豆の粒を萩の花に見立て、粒あんでおはぎを作ります。



9月の旬

さけ さんま いわし かれい
さば ほっけ さつまいも しいたけ
さといも チンゲンサイ まつたけ
まいたけ なす しめじ なめこ
かき くり りんご なし ぶどう
かぼす すだち いちじく