



# 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。8月8日に立秋を迎え、暦の上では秋になりましたが、日中はまだまだ残暑が厳しい毎日です。この時期は、暑かった夏を乗り切った子どもたちにも、夏の疲れが出てきます。旬の食材を取り入れたバランスの良い食事を摂り、しっかりと睡眠をとって体を休めるようにしましょう。



## 中秋の名月

9月29日は十五夜です。この十五夜、「お月見」や「中秋の名月」とも呼ばれ、秋の収穫に感謝する収穫祭として江戸時代から行われるようになりました。十五夜の際には白い尾花が稲穂に似て、魔除けになるという理由で収穫前の稲に代わりすすきを飾るようになりました。お団子は月に見立て、収穫への感謝と健康、幸福を表しています。すすきやお団子の他にも、旬の野菜や果物をお供えするのは、「今年もたくさん収穫を得ることができ、ありがとうございました。来年もよろしく願いします。」という願いを込めているとも言われています。

\*園では、29日(金)にお月見集会を行い、お団子を作ってお供えします。



### 9月の旬

さけ さんま いわし しらす ほっけ  
さつまいも みょうが さといも  
チンゲンサイ まつたけ まいたけ  
かぼちゃ なす しめじ なめこ  
かき くり りんご なし ぶどう  
かぼす いちじく

#### ◎かぼちゃ

かぼちゃは強い抗酸化作用を持つβ-カロテンやビタミンC、E、腸内環境を整える食物繊維を多く含む野菜です。これらは免疫力アップや肌を作る成分でもあるため、季節の変わり目の体調維持に役立ちます。

#### ◎さんま

秋の味覚の代表格。体形が刀状であることから漢字では「秋刀魚」と書きます。そんなさんまにはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれており、血液をサラサラにする効果があります。

## 秋の七草



春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります。

- ☑萩 (ハギ)
- ☑薄 (ススキ)
- ☑桔梗 (キキョウ)
- ☑撫子 (ナデシコ)
- ☑葛 (クズ)
- ☑藤袴 (フジバカマ)
- ☑女郎花 (オミナエシ)

春の七草はお粥にし、無病息災を祈るのに対して秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。

## お知らせ

- ・7月31日に、以上児クラスでとうもろこしの皮むきを行いました。子どもたちが皮むきしたとうもろこしは、おやつでいただきました。
- ・9月の食育活動として、十五夜のお月見団子作りを予定しております。作ったお団子は季節の野菜などと一緒にエントランスに飾ります。