



2022年 9月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

9月になり、まだまだ暑い日が続きますが、これから朝晩の寒暖差が大きくなります。気温の変化で体調を崩さないためにも十分な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べましょう！

秋は「食欲の秋」とも言われるように食べものが美味しい季節です。旬の食べ物を知り、おいしく味わいましょう！

☆9月10日は十五夜です！



旧暦の8月15日（十五夜）は古来より、1年間で特にお月さまがきれいに見える「中秋の名月」として、稲穂に見立てたススキを飾り、お団子やその年の秋にとれた果物や野菜をお供えし、秋の豊作を祈る日です。ススキは魔除け、お供え物は感謝の気持ちを表します。里芋を月にお供えたことから、『芋名月』の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。

『柿、さつまいも、くり、りんご、なし、きのこ』など、どれも秋が旬の食べ物ですね。

旬の食べ物は美味しいだけでなく栄養もいっぱいなので、たくさん食べて元気に遊びましょう。

今年のお月見は、9月10日です。ぜひ夜空を見上げてみてくださいね。保育園の給食では、9日に『お月見カレーうどん』を食べます！お楽しみに(*^^*)



～食育活動について～



8月は園庭で育てたトマト、かぼちゃ、きゅうり、ピーマンなどいろいろな夏野菜を収穫して、厨房に届けてくれました。「見て！こんなに大きいのがとれたよ！」「おいしく作ってください！」と誇らしげな様子でした。収穫した野菜をたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切ることができました。

9月のクッキング活動では、いちご組さんがフルーツゼリ作りを予定しています！お楽しみに◎

新米を食べよう！



ごはんは、栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいことが特徴です。粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。特に朝食にご飯を食べると、腹持ちが良くぶどう糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます！

新米はふっくらしていて粘りのある食感、白くて艶があり、香りがよいことが特徴です。古米に比べると水分量が多いので、炊飯するときは少し水を減らして炊くことで、より美味しく炊くことができます☆

栄養たっぷりのきのこ



秋といえばキノコ。キノコ類は食物繊維とビタミンDが多く含まれています。便通を良くしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けるビタミンD。卵やベーコンと一緒に炒めると食べやすく、栄養もたっぷりです。

特に乾燥シイタケは、生シイタケの約10倍のビタミンDを含んでいて、うま味成分も多く含んでいるためおすすめですよ★

シイタケが苦手な子でも、みじん切りにしてハンバーグやそばろなどに入れば食べやすくなります！

非常食の備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」です。もしもの時のために非常食や防災グッズを備蓄しておきましょう！

災害が発生して水道・ガス・電気のライフラインが途絶えてから復旧までに要する時間は、大体3日間と言われています。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要です。非常食には水・米・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどが挙げられます。

非常食として備えるのも大事ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替え、備えておくといいでしょう。炊き込みご飯やパンの缶詰などもあり種類も豊富で味も良くなってきています。

災害時は、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れたものがあると心を癒してくれるので備えておいたほうがいいですね！

