



# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2021年9月号

9月は長月ともいい、夜長月の略ともいわれています。暦上は“秋”ですが、まだまだ暑い日が続く、秋風が待ち遠しいですね。秋と言えば食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと、十分な休養・睡眠を取るよう心がけていきましょう。



行事食

21日 お月見 給食：お月見うどん・きゅうりの中華風酢の物・バナナ  
おやつ：もちもち月見大学芋

24日 お彼岸 おやつ：きなこおはぎ



秋の味覚 「旬」の紹介



ぶどう      くり      さつまいも      さんま  
なし      きのこ

\*この他にも秋が旬の食べ物はたくさんあります。ご家庭でもぜひ探して見て下さい。

## 8月の食育活動報告

\*かめ・らっこ組：もやし折り

もやしを見せながら、もやしという名前の野菜だというお話をしました。子供たちの前で折り方をやってみせると、すぐに手に取ってやってくれる子、なかなか手を出さない子など様々でした。先生の声掛けや他の子が手に取っているのを見ることで最後は全員がもやしを手に取ることができましたが、まだ折るという動作は難しいようでした。

\*ペンギん組：キャベツちぎり

キャベツの葉っぱを見せながら「これ何かな？」と問いかけると、「キャベツ！」と答えてくれた子がいました。キャベツの葉を触ったり匂いを嗅いでもらった後に、小さくちぎってもらいました。「今日の給食に使うから頑張ってお手伝いしてね！」というみんな張り切って手を動かしてきていました。

\*まんぼう・いるか組：とうもろこしの皮むき

皮付きのとうもろこしを初めて見る子もいて、みんな興味津々な様子でした。皮をむき始めると男の子は上手に皮を取ることができていましたが、女の子は力が足りず苦戦していました。黄色い実が見え始めるとみんなとても嬉しそうな顔をしていました。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝すること、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えます。月の神様の依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。

2021年の十五夜は、9月21日(火)です。

保育園ではお月見にちなんだ給食を提供します。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

