



食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2022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き、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。



9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

22日 お彼岸 おやつ:きなこおはぎ



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は邪気をはらう力があるとされています。

2022年の十五夜は、9月10日(土)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。



8月の食育活動報告

*ペンギん・まんぼう組: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。「明日の給食で食べるととうもろこしだから、頑張ってお手伝いしてね」というと、みんな大きな声で「はい！」と答えてくれました。

人数分の本数がなかったなので、お友達と順番に皮をむいてもらいました。自分の順番が来るのを静かに待つことができていました。とうもろこしが自分のところに来ると皮を一生懸命引っ張っていました。3歳児さんは皮を剥ぎ取る事ができていましたが、2歳児さんは力が足りず剥ぎ取れない子もいました。手を添えてあげることで剥ぎ取ることができ達成感を感じてもらうことができました。

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。



秋の味覚



ぶどう



なし



さんま



きのこ



くり



さつまいも

食べ物の香りを楽しもう

食べ物をおいしいと感じるには味だけではなく、香りも大きく影響しています。苦手なものは鼻をつまむと香りが感じられないので食べられることがありますね。香りとおいしさを感じられるようになるには、いろいろな食材を体験することが大切です。秋刀魚の焼けるにおい、きのこの風味、秋の食材の香りを楽しみましょう。

