

9月・給食だより

立場らびっと保育園



日中はまだまだ暑さが残りですが、朝夕の風は秋の気配を感じさせる様になりました。
食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋といろいろな秋をお子様と満喫しましょう。

行事食 お月見

園でもお月見の行事と
行います!!
お月見のしに....

お月見のいわれ

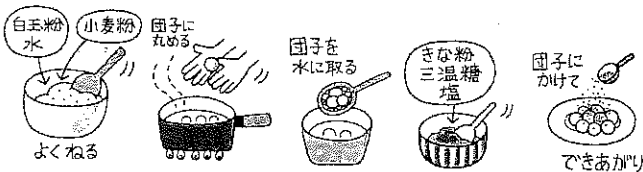
お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされます。旧暦8月15日の夜を「十五夜」といい、「芋名月」という地方もあります。

また、旧暦9月13日の夜を「十三夜」といい、「栗名月」という地方もあります。収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。



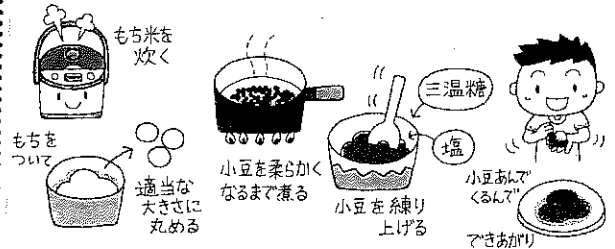
●お月見団子

- | | |
|-------------|-------------------------|
| 白玉粉.....20g | 【作り方】 |
| 水.....20cc | ①白玉粉に水を加え混ぜ、小麦粉も加えよくねる。 |
| 小麦粉.....10g | ②団子にしてお湯でゆでる。 |
| きな粉.....5g | ③②を水に取り、団子を器に盛る。 |
| 三温糖.....5g | ④きな粉、三温糖、塩を混ぜ③にかける。 |
| 塩.....0.1g | |



家庭でできる行事食 子ども：1人分

- | | |
|-------------|-------------------------|
| ●おはぎ | 【作り方】 |
| もち米.....50g | ①もち米は洗って、分量の水で炊く。 |
| 水.....50cc | ②①をついて、適当な大きさに丸めておく。 |
| 小豆.....12g | ③小豆は洗って、たっぷりの水で柔らかく煮る。 |
| 三温糖.....6g | ④③の豆がつぶれ、水がなくなるまで練り上げる。 |
| 塩.....0.1g | ⑤④に三温糖を加え練り上げ、塩を加える。 |
| | ⑥②に⑤のあんをくくる。 |

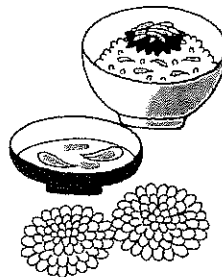


絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしよう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

重陽の節供のいわれ

中国から平安初期に伝わり、宮廷の儀式にとり入れられ、江戸時代になると重陽の節供は五節供の中で最も重要視され、「重九」「菊の節供」と呼ばれるようになりました。この日には、長寿を願って季節の花である菊をひたした菊酒を飲み、菊飯を食べたようです。



柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切っておげると、子どもも食べやすくなります。

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、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をしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

