



残暑が続いていますが、出場らびと保育園の
子ども達は、毎日元気に過ごしています。
夏の疲れが"出てくるこの時期は、
バランスの良い食事とたっぷりの睡眠で
体調を整えましょう！



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。
十五夜は、秋の美しい月を見ながら
収穫に感謝する日といわれ、
十五夜には、15個のお団子をお供えします。

お月見に欠かせないお団子は、
白玉粉や上新粉で作ります。
白玉粉で作る時は、豆腐を入れると
なめらかになり、子ども達も食べやす
くなります。

お月様の見えるところにお団子と、
秋に収穫される果物やススキを供え、
感謝と祈りを捧げましょう。



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。

そのまま食べるだけでなく、なます・
サラダ、和スものにもおつまみでも
スナック状に切ってあげると、
子ども達も食べやすくなります。



9/1 防災訓練

9/17 お誕生日メニュー

9/25 お月見まつり

お弁当給食 9/8(火) 9/24(木)

お弁当給食の当日は、
お弁当箱を持参下さい。

