

給食だより NO.5

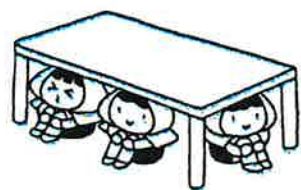
9月

松葉保育園 令和 8年 9月

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。秋は食欲の高まる季節ですが、その反面、夏の疲れが出て体調を崩す心配もあります。栄養あるものをしっかり食べて、早寝早起きを心がけることで、心も体も元気に秋を迎えられます。こども達の表情や食欲などの変化に注意しながら、十分な休息とバランスの良い食事を心がけ体調管理に気を付けていきましょう。9月の給食では食欲を高める工夫として温かい汁物、さつま芋、きのこ、レンコンなどの旬の食材を使って季節の味や香りを感じられるご飯を提供します。



9/1は 防災の日



9月1日は防災の日です。地震や台風など、いつ起こるかわからない災害に備え、日頃から準備をしていくことが大切です。災害時は、普段と違う環境で過ごすことになります。こども達にとっては、食べ慣れたものがあることが安心に繋がります。この機会に、ご家庭にある非常食や飲料水の期限を確認し、こども達が食べられるものがあるか、多めに用意しましょう。防災の日を、家族で「食への備え」を考えるきっかけにしてみてくださいね。

◆知っておくと便利！！防災豆知識◆

▶ホイッスルが命を救う

動けなくなったときに、ずっと声を出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。常備している防災バッグ等の中身の見直しの際にはホイッスルも一緒に入れておくと良いでしょう。

▶非常口の表示には2種類ある

非常口のマークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は「ここが非常口です」のマークで、白色は「矢印の方向に非常口があります」のマークです。覚えておくと安心です。

▶懐中電灯とベツとボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らしてはくれません。しかし懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



お月見



月見の由来

旧暦 8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年の十五夜は、9月25日です。美しい秋のお月様を、ぜひお子さんと一緒に夜空を見上げてみてください。



なぜ団子をおどなえするの??

月見団子とは、十五夜に月を眺めながら、秋の収穫に感謝し、豊作や健康を願ってお供えする団子のことです。昔の人は十五夜の満月を「中秋の名月」として眺め、収穫した豊作物をお供えしました。月見団子には

- ・丸い形→満月を表す
- ・米から作る→米の収穫への感謝
- ・積み重ねる→豊作や健康への願いなどの意味があります。



◆秋の七草を知っていますか?◆

1月7日にお粥などで春の七草を食べる事は有名ですが、秋の七草があることを知っていますか？春は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草ですが、秋は、はぎ・ききょう・くず・ふじばかま・おみなえし・おばな・なでしこ、この七草になります。秋の七草は春の七草と違って、花を眺めたり、季節の移り変わりを目で見えて楽しむ草木のことです。夏の暑さが少しずつ和らぎ、秋の気配を感じるこの時期。お散歩などで秋の草木を探してみるのもたのしそうですね。ぜひ、お家で秋の七草のお話をしてみてください。

◆9月のおすすめ献立メニュー◆

お昼ご飯

- ①筑前煮
- ②鯖の竜田揚げ
- ③れんこんハンバーグ
- ④鮭の梅焼き
- ⑤お月見カレーライス
- ⑥さつま芋ご飯

おやつ

- ①おさつティック
- ②中華おこわ
- ③バナナケーキ
- ④パイケーキ
- ⑤きな粉おはぎ

いただきます //



◆食卓のすすめ◆

9月はきく・ゆり組でキャベツちぎり、なでしこ組でゼリー作り、すずらん組でホットケーキ作りの食育があります。秋は「食べる力」を育むチャンス。園でも引き続き、子どもたちの食への興味や意欲を育てる取り組み、楽しい食育を進めていきたいと思っています。