



9月 給食だより

すずの丘保育園
令和元年8月30日



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子供たちはたくましく、ひと回り大きくなった感じがしますが、同時に夏の疲れが出てくる時期でもあります。今月は子供たちが楽しみにしている運動会もありますので、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。

お月見を楽しむ

月見の由来
旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方
上新粉 150g にぬるま湯 120ml を少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

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ょう。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。

食材や料理に関心を持つ絵本

- 0・1・2 歳児向け『やさいさん』
作／tupera tupera 発行／学研教育出版
「やさいさん やさいさん だあれ」のことばのあとに「すっぱーん」と、びっくりするほど大きな野菜が現れる、楽しいしかけ絵本。テンポ良く、繰り返し読み聞かせましょう。
- 3・4・5 歳児向け『じゃがいもポテトくん』
作／長谷川義史 発行／小学館
八百屋さんに並んだジャガイモの家族。山田さん、吉田さん…と次々に買われてしまったけど、思いがけない場所で再会します。夕飯にジャガイモをリクエストしたくなるかも!?

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

8月の行事食

お月見 9月13日(金)
誕生日 9月25日(水)

