



9月 給食だより



30年9月1日 こどものいえ保育園 小林里穂



9月になっても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。今月は十五夜や敬老の日、お彼岸など、和食をいただく機会が多く、日本の文化を大切にし、楽しむ月でもあります。季節ならではの食材で食卓を彩りましょう。

夏の疲れがたまっていますか？

朝夕は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いてますね。暑い日が続くと食欲が減退したり、疲れがたまりやすくなります。そんな時には3つのポイントが重要になります。

- ①ビタミンB1を含む食材を食べましょう。
ビタミンB1には疲労を回復する効果があります。
食材としては、豚肉やさつまいも、大豆等に多く含まれています。
- ②1日3食バランスよく食べましょう。
特に朝食は、脳の活性化やエネルギー源として重要です。
- ③睡眠時間をしっかりととりましょう。
しっかり眠って疲れをためこまないようにしましょう。
午睡を含め、1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間の睡眠が理想です。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。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。



新米の季節になりました。

日本人の主食、お米が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう。

8月9日にクッキングを行いました！

3回目のクッキングでは、収穫した野菜で焼きそば作りをしました。野菜を洗ったり、切った食材を炒めたり、出来上がる工程を知ることができました。ホットプレートで炒める時は、野菜の焼ける音や匂いにみんな大興奮でした！普段は苦手な野菜も、たくさん食べてくれました。

