



給食だより



平成27年9月1日

会津報徳保育園

朝、夕は涼しくなってきましたが、日中はまだ、残暑が残っています。また、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。

新米、さんま、きのこ類、ぶどうなど秋の味覚がだんだんと出回ります。旬の物は栄養満点です。ご家庭でも旬の物を取り入れてみましょう。

保育園の園庭のりんごの木も、実がなりはじめました。りんごの収穫が楽しみです。ちょっと一息、上を見上げてみてください。

食育活動♪

3日 スイカ割り (全クラス)

それぞれ可愛い目隠しをして、スイカ割りをおこないました。

すみれ、うめ組のお友達もスイカ割りの雰囲気を楽しんでいました。皮付きのスイカも上手に食べていました。

もも、たんぽぽ、さくら組になると、スイカが割れるまで頑張っていました。なかなか割れず...苦戦していました。

最後は、先生が包丁で切って、皆で美味しく頂きました。おかわりも沢山していました。



今月の目標

たくさん食べて夏の疲れをとりましょう

～十五夜：9月27日～

今年は9/27(日)が十五夜です。

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、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。

団子や里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとがりに邪気を払う力があるとされるススキや秋の七草をお供えます。

ご家庭で、「中秋の名月」を眺めながらお月見をしてみてください。



★おはぎ★秋の彼岸

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間のことです。

9/18のおやつに「おはぎ」がでます。

(食文化に触れます)

*春の「ぼたもち」と、秋の「おはぎ」は基本的に同じ物で、使い方が分けられています。

(春:牡丹の季節→ぼたもち)
(秋:萩の季節→おはぎ)



保育園のおはぎは...

ご飯、こしあん、きな粉を使用します。まず、こしあんを丸くし、ご飯で包み、きな粉をまぶして出来上がり!!子ども達にも、人気です。ご家庭でもぜひ、作ってみてください。ご飯を使用するので手軽に出来ます。

☆☆今月の予定☆☆

- 10日 さつまいものホイイル包み (たんぽぽ組)
- 11日 お誕生会
- 19日 親子芋煮運動会
- 24日 納豆まぜ(さくら組)

