



# モンキュウ通信



2011年 9月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな『育ち』に手助けしたいと考えています。

朝、夕は秋風を感じるようになりました。暑さもやわらぎ食欲の高まる時ですが、その反面、夏バテの影響が出て、体調を崩す心配もあります。ご家庭でも、バランスのとれた食事と十分な睡眠をとるように心がけていただきたいと思います。



## 9月12日はお月見です



お月見は、中国の「中秋節」を起源とする行事で、奈良時代から平安時代初期頃に日本に伝わったとされます。収穫時期の行事であるお月見は、田畑でとれた作物をお供えし、収穫に感謝する行事でもありました。十五夜は一年で一番お月様がきれいに見える日です。

旧暦8月15日の夜を『十五夜』といい、【芋名月】という地方もあります。

保育園ではお月見気分になれるように『お月見団子汁』を献立に取り入れてみました。ご家庭でもお子さんと一緒にゆったりとお月様を見ませんか。



読書・食欲の秋

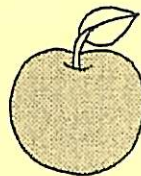
## 絵本で食の興味を広げましょう

物語の中には、食に関する話がたくさんあります。子どもたちに読み聞かせをした後、物語に出てきた食べ物について話をしたり、食べたりして食への関心を高めましょう。



### 食べ物が出てくる絵本のお話例

#### しらゆきひめ



りんご

白雪姫が食べたのは毒りんごだけど、わたしたちが食べているりんごは大丈夫。りんごは赤色や黄緑色などいろいろな種類があって、栄養たっぷりの果物です。

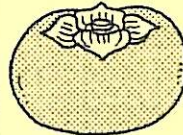
#### おむすびころりん



おにぎり

みんな遠足の時などのお弁当におにぎりを持ってくるけど、おじいさんも一緒だったね。みんなは、どんな形や具のおにぎりが好きかな？

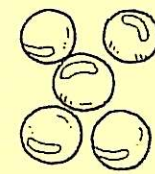
#### さるかにがっせん



かき

かきに触ってみましょう。かたいから、さるに、ぶつけられたら痛いよね。かきには、甘いかきと干しがきにしないと食べられない渋がきがありますよ。

#### ジャックとまめのき



だいず

ジャックの豆は、魔法の豆でしたね。大豆という豆も、豆腐や納豆、きなこやしょうゆに変身する栄養たっぷりのすごい豆ですよ。



### 朝ごはんを食べて登園させましょう

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが補給され、体温が上がって体がスムーズに動き出します。子どもが朝から元気に園・所で遊べるように、毎日朝ごはんを食べさせましょう。