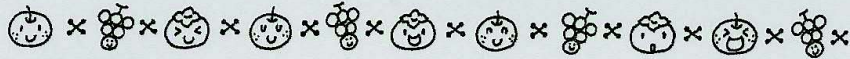


# モンキュウ通信

2012年 9月

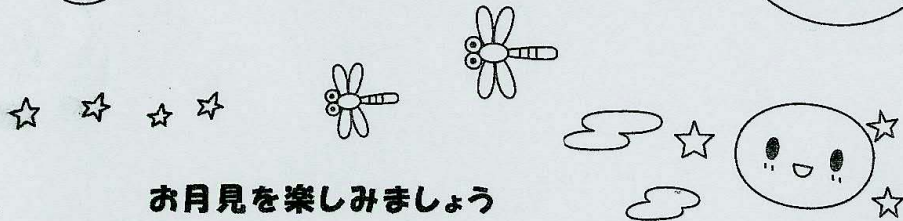
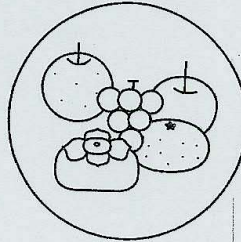


この通信は、<sup>モン</sup>門田報徳保育園給食室からです。家庭との連携を深め、子どもの健やかな「育ち」の手助けをしたいと考えています。



まだまだ残暑が厳しい毎日ですが、朝・晩と涼しさを感じるようになりました。実りの秋・味覚の秋がやってきます。秋の味覚には…サンマ、ブドウ、リンゴ、秋ナス、さつま芋、きのこなどがあります。会津には体験ができる果樹園もあります。収穫を楽しみながら、ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」を、旬にたくさん食べましょう。

- 《収穫時季（目安）》
- ナ シ:7月～10月
  - ブドウ:8月～11月
  - リンゴ:9月～12月
  - カ キ:10月～12月




## お月見を楽しみましょう

日本では旧暦の8月15日の夜（新暦で9月中旬～10月上旬）を十五夜と呼び、月見団子やススキ・里芋などを供えて、お月見をする風習があります。

このころの月を「中秋の名月」と呼び、昔から「一番きれいな月」として眺めてきました。今年の十五夜は…9月30日（日）！ご家庭でゆっくりと、きれいなお月様を眺めてみてください。

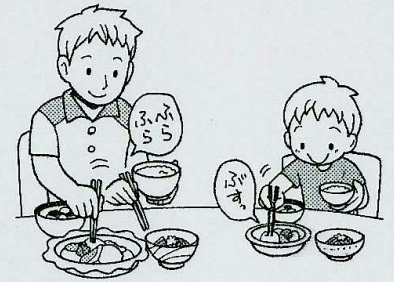
\*十五夜にちなんで、9月26日のおやつに【かぼちゃ団子】を食べたいと思います。



おとも見直したい食事マナーのお話   
特集はし 「きれいばし」をしていませんか？

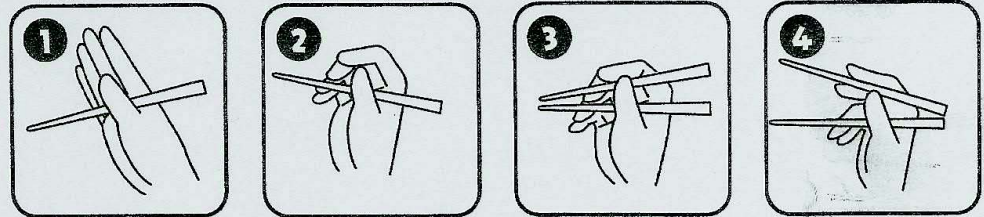
はし先についたごはん粒をペロペロなめ取る、はしでおかずをぶすっと刺す、「どのおかずを食べようかな」と皿の上をはしで行ったりきたりする…。これらは「きれいばし」といって、昔からはしを使う時にやってはいけないルールとして伝えられています。

正しくはしを持って、その使い方が悪ければマナー違反。おとも知らず知らずのうちにきれいばしをしていることがあるので、気をつけましょう。



## 正しいはしの持ち方

1. はしの片方（固定ばし）を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方のはし（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用ばしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせませす。



## 非常食のチェックをしましょう

- 9月は防災月間です。いざという時のために食べ物の備蓄はしていますか。飲料水や非常食（缶詰、乾パン、アルファ米、インスタント食品など）は最低3日分を用意しましょう。
- 災害時、子どもの心を癒やすことができるので、お菓子もあるとよいですね。食物アレルギーのお子さんがある場合は、子どもに合った非常食を用意しておきましょう。

