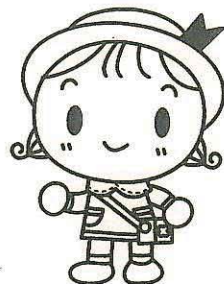




モンキュウ通信

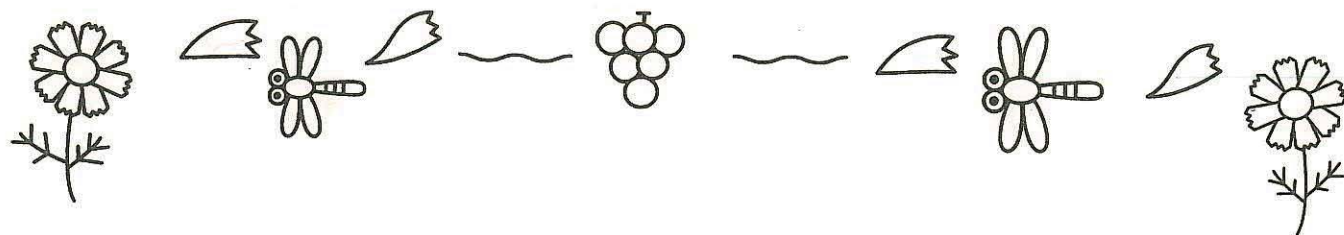


2017年 9月

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』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。爽やかな秋！食欲の秋！がやってきます。秋刀魚にさつま芋・きのこ・ぶどう・りんごなど・・・秋の味覚がたくさん。会津には体験できる果樹園もあるので家族で収穫を楽しむのもいいですね。



〈朝ごはんを食べましょう！〉

秋は食欲の高まる季節ですが、その反面 夏バテの影響がでて体調を崩す心配があります。バランスの良い食事と十分な睡眠をとり生活リズムを整えましょう。今月は園内運動会があります。元気に活動するためには朝ごはんが大切です。

朝ごはんの効果

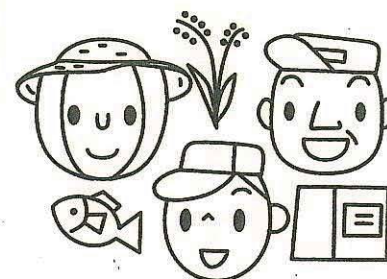
- ★脳や体の働きが活発になります。
- ★体温が上昇しやる気が起きます。
- ★イライラを防ぎ記憶力が高まります。
- ★一日を元気にスタートできます。
- ★便秘を防ぎます。

おうちでしっかり朝ごはんを食べて元気に登園しましょう！



お月見を 楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜（新暦の9月中旬～10月上旬）を“十五夜”^{じゅうごや}と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



「ごちそうさま」 の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。

弁当を持ってピクニックは いかがですか？



秋は行楽のシーズン。天気のよい日は子どもと一緒に秋の味覚を使ったおにぎりをつくって弁当にし、公園などの屋外で味わってみてはいかがでしょうか？