

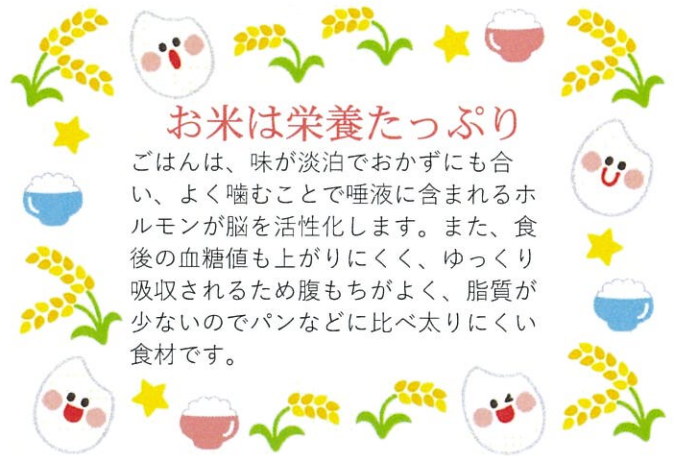
# 食育だより

令和4年9月1日 新川崎みらいのそら保育園

虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



## お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

## 心は食事を共にする「人」の影響を強く受ける

### 9月の旬の食材

新米・さつまいも・しめじ・鯉・鮭・鯖・くり・ぶどう

実りの季節の始まりです。

さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、体を温める効果があります。

9月のお誕生日会のメニューは

天ざるうどん

(鶏・ちくわ・なす・ピーマン)

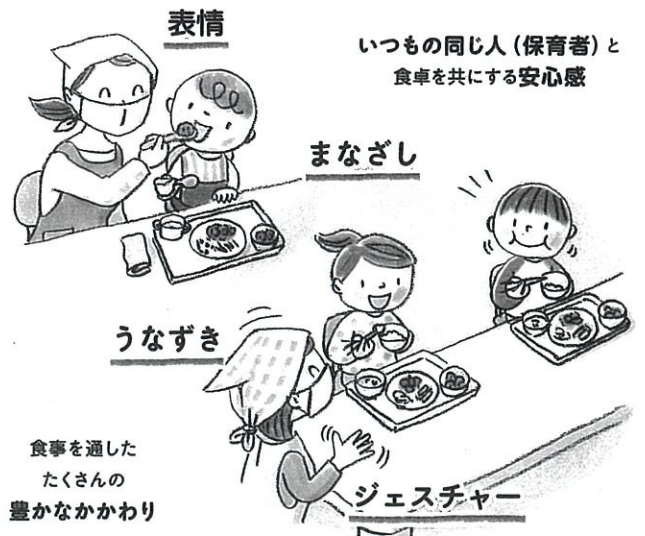
煮豆

柿・ぶどうゼリー

おやつ チーズケーキ 苺ソース

牛乳

の予定です。



コロナ禍の食事においても、保育者は、まなざしやうなずき、ジェスチャーを通して、温かく豊かなかかわりを意識しています