

# 食育だより

令和5年9月1日 新川崎みらいのそら保育園

暑かった夏が過ぎ、これからは秋本番となります。子ども達は夏の疲れがでる頃です。日中はまだまだ暑いですが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。

## お月見を楽しむ

旧暦8月15日前後の満月を『十五夜』といい一年の中で最も明るく丸い満月が見ることが出来る日です。すすきを飾り、月見団子や季節の野菜や果物を供え、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日だといわれています。

日本から見る月はウサギが餅つきをしているようにみえるといわれています。大きなカニや女の人の横顔に見える国もあるそうです。お月見の日に家族で何に見えるか話し合うのも楽しそうですね。

お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉でつります。白玉粉で作る際は豆腐をいれるとなめらかになり、子供たちも食べやすくなります。

今年は手作りのお団子を食べながらお月見をしてみたいはいかがでしょうか。



### 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

#### 準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



### お誕生日会のメニューは

さつま芋ごはん

和風ハンバーグ・ベイクドポテト

ブロッコリーのカレーツナマヨサラダ

味噌汁(キャベツ・えのき)・梨

### おやつは

カップケーキ

の予定です。



### ～食育活動～

おひさま組（2歳児クラス）でトウモロコシの皮むきをしました。直接触れる事で、食材の感触や匂いを感じながら皮むきを楽しんでいました。「この中にトウモロコシあるんだ！」「トウモロコシの匂いがする！」と剥きながら感じた事を保育士や友達と伝え合っていました。おやつの際にトウモロコシが出てくると「さっき剥いたトウモロコシだ！」と嬉しそうに食べていました。今後も様々な食材に触れ、食べ物の感触や匂いを感じ、食の意欲に繋げていけるようにしていきたいと思います。

