



給食だより



9月に入っても暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

運動会の練習が本格的に始まります。休息をしっかりとり、朝ご飯はきちんと食べて登園することをおすすめします。

ごはん スタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていますか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」といいます。

お月見

月見は、旧暦の8月15日(十五夜)と9月13日(十三夜)にだんごやすすき、秋の収穫を供えて、美しい月を眺めて楽しむ行事です。「中秋の名月」とは旧暦の8月15日の夜の月のことをいいます。十三夜は、「後の月」と呼ばれていて、月見は必ず二度行うのが習わしとされています。今年の十五夜と十三夜は、9月29日と10月27日になります。



秋の彼岸

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り食べるようになったと言われています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じものですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と呼び方が使い分けられています。



食育の取り組み

8月にきりんぐみさんで食育を行い「野菜当てクイズ」と絵本「たべものたび」を読みました。「野菜当てクイズ」では、野菜の特徴を伝えると「はい！」と手を挙げ「○○だ！」と答え、とっても盛り上がりましたよ😊 読み聞かせでは、食べ物が体の中を旅する話を聞き、自分の体のつくりを学びました。