食育だより

みずき保育園
2024 年9月

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは「秋」本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といろいろな秋を楽しみましょう。お買い物先で秋が旬の食材を見つけるのも楽しいですね。お子さんと一緒に見つけた秋の食材で作った食事は、苦手食材克服のきっかけになるかもしれません。

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にくく、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。

仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。

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。

0～2歳児さんにおすすめの 食材や料理に関心を持つ本

・「やさいさん」

作/tupera tupera　発行/学研教育出版

「やさいさん　やさいさん　だぁれ」の言葉のあとに「すっぽーん」と、びっくりするほどの大きさの野菜が現れる、楽しいしかけ絵本です。

・「おべんとうバス」

作/真珠まりこ　発行/ひさかたチャイルド

お弁当の食べ物が元気に返事をしながら次々乗り込んでくるバス。食べ物大好き、乗り物大好き、お返事大好きな子ども達にぴったりの絵本です。