

みずき保育園 2024年9月

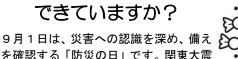
日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは 「秋」本番が始まります。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といろいろな秋を楽しみまし ょう。お買い物先で秋が旬の食材を見つけるのも楽しいですね。お子さんと一緒に見つけた秋の食材で 作った食事は、苦手食材克服のきっかけになるかもしれません。







非常食の備えは できていますか?



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。



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・













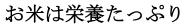












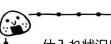
ごはんは、味が淡泊でおかずにも合 い、よく噛むことで唾液に含まれる ホルモンが脳を活性化します。ま た、食後の血糖値も上がりにくく、 ゆっくり吸収されるため腹もちがよ く、脂質が少ないのでパンなどに比 べ太りにくい食材です。

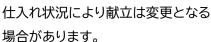


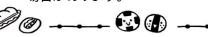












中秋の名月「お月見」

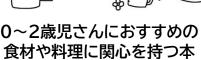
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。 十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に 感謝する日といわれ、十五夜には、15個 のお団子をお供えします。お月見に欠かせ ないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。 白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめ らかになり、子どもたちも食べやすくなり ます。お月様の見えるところにお団子と、

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。









・「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。









