

令和6年9月1日



栄 保育園

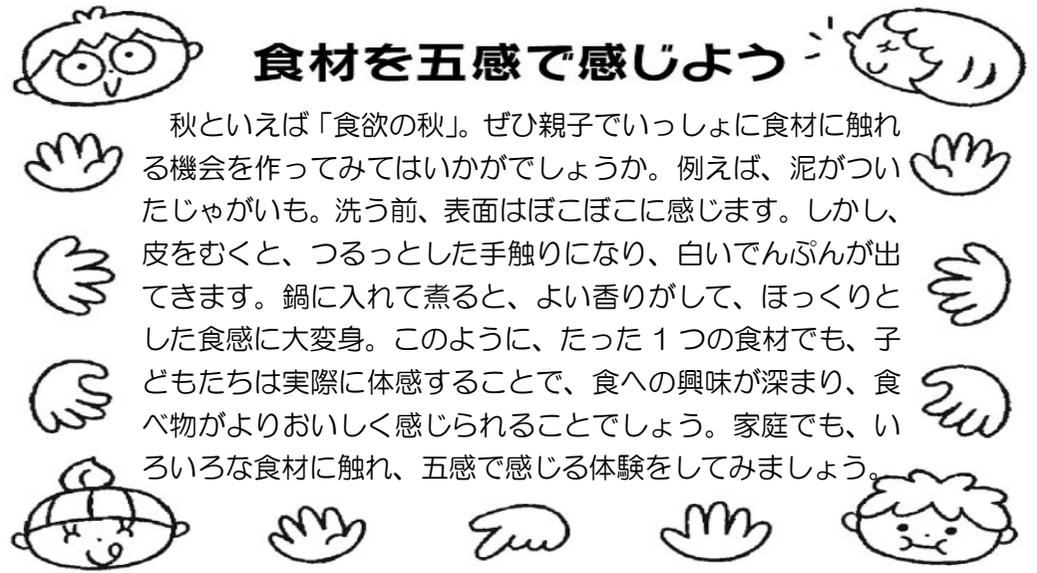
朝・晩は少し気温が落ち着いて、秋の訪れを感じますね。しかし、今年は夏が長く、暑い日も多かったため、そろそろ夏の疲れも出てくる時期ではないでしょうか。冷たいものを食べることが多かったり、食欲がわかなくなったりすることと思いますが、暑さに負けないようにバランスの良い食事と休養をしっかりととりましょう。

また、秋に向けてたくさんの食材が旬を迎えます。おいしく食べて残暑をのりきりましょう。



秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜は」旧暦の8月15日で、『中秋の名月』ともいわれますが、「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えします。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。夜に虫の声を聞きながら、おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

園ではさつまいもで作った、もちもちした「お月見いも団子」が登場します。



## 食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作ってみてはいかがでしょうか。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物によりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

### 人気メニュー！ なっとく丼

ひきわり納豆…3パック  
合挽ミンチ…100g  
玉ねぎ…1/2玉  
人参…1/3本  
ねぎ…適量  
しょうゆ…大さじ2  
砂糖…小さじ2  
しょうが汁…小さじ2 (約4人分)

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② 鍋で合挽ミンチと①の野菜を炒める。
- ③ しょうが汁、砂糖、しょうゆで味を調えて、ひきわり納豆と小口切りにしたねぎを入れて混ぜる。
- ④ ご飯の上に③をかけてできあがり。

★給食では、彩りに炒り玉子を最後に散らしました。

### 今月のお誕生日会は19日(水)です!

- ★すみれ、ゆり、ばらぐみは、お弁当(ご飯)はいりませんが、お箸は持たせてください。
- ★献立は、ケチャップライス、フライドチキン、さつまいものヨーグルトサラダ、枝豆、コーンと玉子のスープ、梨です。  
3時のおやつは、ココアバナナオムレットです。

