

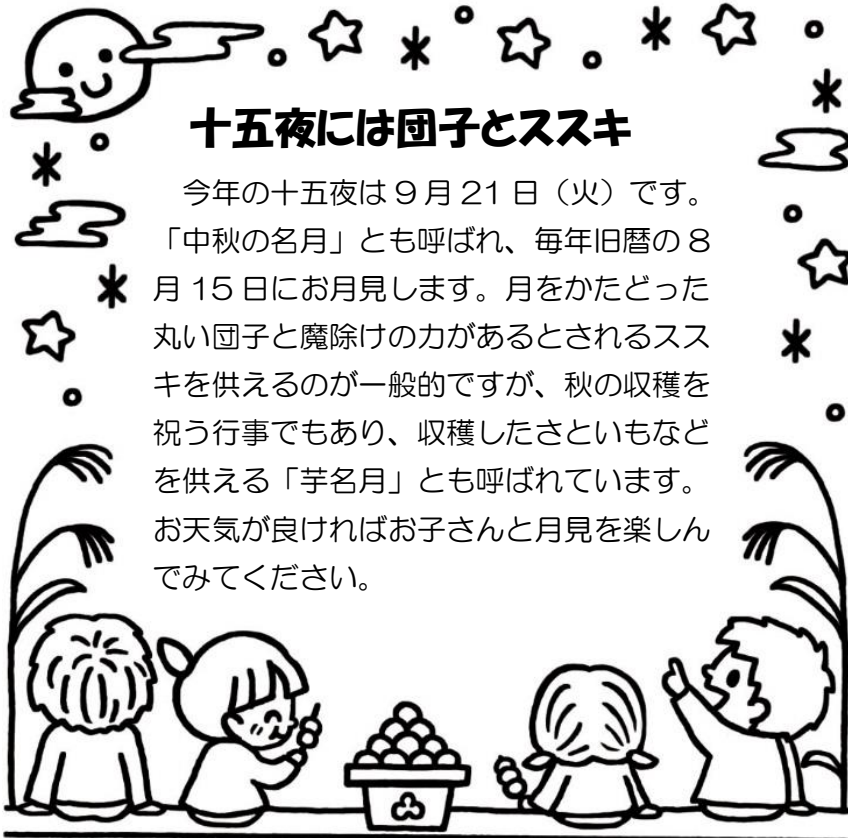
食育だより



なかよし乳児保育園

令和3年9月1日

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズや点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



十五夜には団子とススキ

今年の十五夜は9月21日(火)です。「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見します。月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされるススキを供えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫したさといもなどを供える「芋名月」とも呼ばれています。お天気が良ければお子さんと月見を楽しんでみてください。



～地産地消のすすめ～



「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできる良い機会です。旬の食材で季節を感じ地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の心を持った豊かな人間性を育てましょう。

小倉南区の特産品…小葉春菊・ほうれん草・トマト・キャベツ・水菜・小松菜



ブロッコリー・小かぶ・青ネギ・たけのこ・なす・椎茸他



梨

日本で栽培されている梨荷は皮が茶色の赤なしと、皮が緑色の青なしがあります最も生産量が多い品種は赤なしの幸水で40%を占めています。2位以下は豊水、新高、二十世紀が続きます。実の下のほうが糖度が高いのでお店で選ぶときは皮に張りがあり、下の方がふっくらしたものを選ぶとよいでしょう。

※保育園でも9月8日と22日におやつに梨を食べます。