



給食だより 9月号

令和4年9月1日

篠崎保育園

9月に入ってもまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期、規則正しい生活で体調を整えましょう。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増え子どもたちの食欲が増していきましょう。

旬の食べ物 なす

スーパーなどで一年中売られているなすは、秋が旬の野菜です。インドが原産で世界中で栽培されています。品種によって皮の色や形も様々あります。くせのない味わいと、火を通した時のなめらかな食感が特徴的です。

なすは、生はもちろん、煮る、焼く、揚げる、などどんな調理方法でも美味しく食べられます。東洋医学では体温を下げる効果があるとされていて、皮の色素ナスニンには抗酸化作用がありアンチエイジング効果が期待できます。



中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をおそなえします。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すすきを供えて、感謝をしましょう。



乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか？生活リズムを整えるには早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、からだをめざませます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



早起き

朝ごはん

早寝