



食育だより



～生活リズムを整えましょう！～

朝晩過ごしやすくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。

夏の暑さで疲れた体はバランスのとれた食事を整えましょう。また、生活リズムを整えてしっかり体を休ませる時間を確保し、体の疲れはその日のうちに取り除くことが大切です。

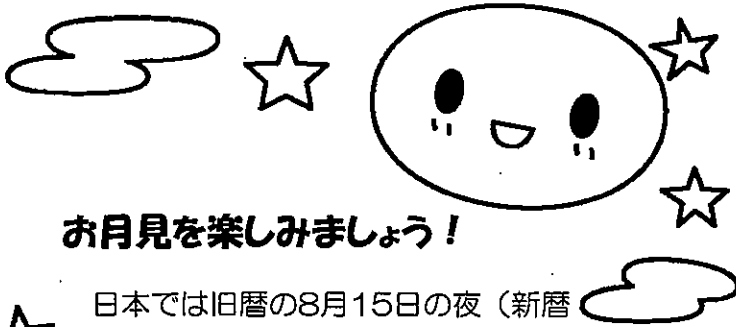
☆夏の疲れ回復のための食事☆

- ①早寝・早起きで生活のリズムを整えましょう
- ②1日の始まりの朝食を大切にしましょう。
- ③良質のたんぱく質とビタミンをたっぷり摂りましょう。

★良質のたんぱく質とは・・・卵・肉・魚・大豆などです。

魚では、あじ・さば・さんまなどこれから美味しくなって旬を迎えます。

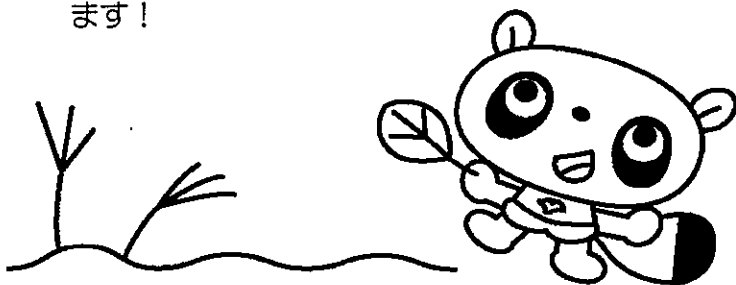
この時期の野菜(かぼちゃ、里芋・さつまいもなど)や、果物にもビタミンがたっぷり含まれています。まだまだ残暑厳しいこの時期には、体を冷やす効果のある夏野菜を食べて夏の疲れを取りましょう。



お月見を楽しみましょう！

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬～10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。

今年は10月1日(木)が十五夜です。園でも、おやつにお月見団子を提供します！



お手伝いをありがとう！

“とうもろこし”の皮むきを
8月5日にこぐまちゃん組さん、
8月19日にうさこちゃん組さん、
8月21日にノンタン組さん
にしてもらいました。

皮むきの感想を聞くと、「おようぶくがぬげたね～」、「おひげがいっぱい～」と教えてくれました。

お手伝いを通して、給食やおやつができあがる過程を知ったり、食材に触れることで食べ物の大切さを感じることができたと思います。とうもろこしは、給食とおやつ時間にみんなでおいしく頂きました！

