

# 給食だより

## 2023年9月

さんい保育園有明  
田中 李奈

## お月見を楽しみましょう

今年の十五夜は9月29日（金）です。

「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見をします。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里芋などを供える「芋名月」とも呼ばれています。ぜひ家庭でもお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

夏の陽射しも落ち着きはじめ、秋風とともに陽が落ちるのも早くなり季節はどんどん夏から秋へ変わっていきます。  
秋は食べ物が美味しい季節です。様々な秋の味覚を味わうなかで、旬のものをいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらと思います。

## 食欲の秋はダテじゃないんです♪



さつまいも

効率よく食物繊維を摂ることができます



かぼちゃ

黄色の色素には免疫をつける  
はたらきがあります



なし

疲労回復効果があり  
夏の疲れに有効です



ぶどう

エネルギー源として  
脳のはたらきを活発にして  
集中力を高めます



かつお

体に吸収されやすい  
ヘム鉄が豊富です

## 食育紹介

### はと組 梅干しづくり

6月から始まり、8月に土用干しの工程を終え、約2ヶ月の期間を経て、ついに完成いたしました！  
はと組さんの愛情たっぷりの梅干しは12月に園のみんなと頂きます。

### ひつじ組 クッキー作り

9月21日にそれぞれ好きな形のクッキーを作ります。みんながどんな形で作るのか楽しみです♡美味しいクッキーが作れるようにみんなで頑張ります♪

