

給食だより

2023年9月



さんい保育園清澄白河

お月見を楽しみましょう



残暑は続いていますが、朝夕の風は少し涼しさも含み、夏の暑さが終わりに近づいてくるのを感じます。

秋が旬の食べ物たちは、暑い夏を乗り越えて、美味しさを蓄え始めています。今月は、秋の収穫を祝う十五夜もあります。夜風が涼しくなってきたら、月を見ながら美味しいものを食べて、自然の恵みを感じるのもいいですね。



今年のお月見（中秋の名月）は9月29日です。お月見とは、1年の中で最も空が澄み渡る時期に、美しく明るい月を眺める行事のことで「十五夜」ともいいます。

＜お月見にちなんだ食べ物と込められた意味＞

- ・月見団子・・・秋に収穫した米で月に似せた丸い団子を作る。収穫感謝と豊作祈願の意味が込められています。
- ・里芋・・・「芋名月」と呼ばれる位、里芋の収穫を感謝する行事でもありました。
- ・ブドウなどの果物・・・秋はぶどう、梨、柿などの収穫時期である他、ブドウなどのつる性の植物は「神と人のつながりを強くする」といった、縁起の良いお供え物とされています。



9月1日 ～防災の日～



9月1日は「防災の日」です。1923年、関東大震災が起こり、多くの被害が出ました。近年では、地震だけでなく、台風や水害などの自然災害に見舞われる機会が多くなってきました。いつ、どこで災害にあっても慌てないよう、家庭でできる備えは、定期的に見直し、準備しておきましょう



今月が旬の食材

「食欲の秋」を彩る食べ物がたくさん！

梨



歴史が古く、弥生時代から食べられていたそうです。絞り汁は咳止めに効果があります。

栗



外の固いイガは果物でいう皮にあたり、鬼皮が実、中身は種なのだから。

食育の風景

8月10日 ひつじ組 ふりかけ作り

幼児クラスになって初めてのクッキング。ひつじ組さんはエプロンを身に付けるだけでもドキドキワクワクしている様子。今回は、ちりめんじゃこ、乾燥わかめ、ゴマをあわせたふりかけ作りに挑戦！最近の家庭でもあまり見かけることのないすり鉢、すりこぎを慣れない手つきで触っていました。不安定に揺れるすり鉢を、両手でしっかり押さえてあげる子、まわりで数を数えながら、お友だちを応援する子。様々な「人を思いやる」姿も見ることができ、みんなで力を合わせたふりかけが完成しました。

