



9月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和元年9月

まだまだ昼間は残暑が厳しいですが、朝晩は少しずつ涼しくなり、秋が近づいてきました。そろそろ夏の疲れが出る時期です。睡眠と栄養のある食事をきちんと摂って、健康に過ごしましょう。



【お月見のいわれ】

お月見は月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、旧暦の8月15日に月への感謝と豊作の祈願をしたものです。この日の月は「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」などと呼ばれています。月見には、月にみだたてた団子や餅、里芋などをお供えしたい葉先のとんがりに邪気を払う力が有るとされているススキをお供えする風習があります。是非ご家庭でも、親子でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



園外保育(梨狩り)

9月11日(水)は園外保育で、こあら組・ぱんだ組・きりん組が梨狩りに行きます。お弁当を持って園外保育に行きますので、必ず保冷剤を入れて下さい。

♪ 梨の栄養 ♪



梨には整腸作用があり、食物繊維も多く含んでいるので、テトックス効果、体内への脂肪吸収を抑制する効果があります。

♪ 保存方法 ♪



シャキシャキの食感にさっぱりして爽やかな甘味の梨は秋を代表する果物の一つです。旬の味を美味しく保存して食べきましょう。保存する時は高温多湿を避け、冷暗所で保存しましょう。乾燥にも弱いので、ラップや新聞紙で包みチャック付きの袋に入れて保存します。ヘタの部分を下にして袋にいれます。

♪ 非常食を備えよう ♪

非常食といえば、乾パンや缶詰が一般的です。しかしそれらは、いざと言うとき小さい子どもには食べづらい物もあります。毎日の食生活を思い浮かべて、何が必要か家族で話し合っておくと良いでしょう。

最近では、レトルトのお粥やパンの缶詰など長期保存の物もあります。ただし、保存期間が長いと期限を忘れてしまうことも…。普段の食料も非常食に加え定期的に入れ替え確認できるようにしておくと良いでしょう。紙皿やラップなども一緒に準備しておくと、洗い物も少なくて済みます。野菜ジュースなども準備して置くとビタミンの補給に役立ちます。

