

# 9月給食だよ!

社会福祉法人誠和会  
ひまわり保育園  
令和3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。今年の夏も、暑さが厳しく食欲も落ち、冷たいものばかり食べてしまうなど、偏った食生活をしていませんか?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り健康管理に気を配りましょう。



## 【お月見のいわれ】



お月見とは、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、月への感謝と豊作を祈願したものです。平安時代に「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など月に見立てた丸い物と葉先がとがっていて、邪気を払う力があるとされるススキや秋の七草をお供えします。保育園では9月21日に十五夜誕生会でお月見会を行います。ご家庭でも丸い物を食卓に並べお月見気分を味わってみてはいかがでしょうか。



## ☆旬のきのこを味わおう☆

したけ・まいたけ・しめじ・なめこといったお馴染みの種類や、高級なまつたけなど、秋は多くのきのこが旬を迎えます。きのこは香りが強く、調理法によって、いろいろな食感が楽しめます。きのこ類には食物繊維が多く含まれ、便秘を予防するほか、噛み応えがあるので、噛む力を付けるには最適です。少し苦味があるきのこなどもあります。混ぜご飯やグラタンなどに入れるとお子さんもお食べやすくなると思います。

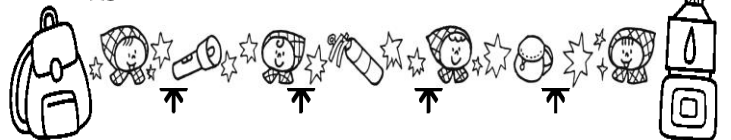


\* \* \* \*

## ♪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が、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よいでしょう。最近ではアレルギー対応の物や、レトルトのお粥やパンの缶詰など種類も豊富になっています。ただし保存期間が長いと期限を忘れてしまうことも…。防災の日を期会に確認してみましょう。



## 子どもの食Q&A



- Q・子どもにとって、おやつはどんな意味を持つ?
- A・子どもは胃が小さく、一度に食べられる量が少ないため、1日3回の食事では必要な栄養を摂りきれません。おやつは、足りない栄養を補う「食事の一部」として、考えましょう。時間と量を決め、3回の食事では不足がちな果物や野菜などを取り入れると良いでしょう。

