

暑さが落ちついてきましたね。日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節です。保育園でも旬の食材を取り入れながら、給食作りをしていきたいと思えます。



お月見団子作り

毎年園では、ひまわり組がお月見団子を作ってくれます。今年は、9月17日(火)の十五夜当日に上手な団子を作ってくれました。

10月15日は十三夜があります。十五夜は中国伝来の風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願いますが、十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから、秋の収穫に感謝しながら美しい月を見るそうです。

十五夜と十三夜のどちらか一方の月しか見ないことを「片月見」といいます。片月見は縁起の悪いこととされ、災いが来ると忌み嫌われていました。

あまりなじみのない十三夜ですが、この機会に月をながめるのもいいですね🌙



子どもと学ぶ 食のコトバ

◆ 同じ釜の飯を食う

一つの釜で炊いたごはんを分け合って食べるという意味で、生活の中で苦しいこ



とや楽しいことも一緒に過ごした親しい間柄のことです。家族はもちろん、園で食事を一緒に食べる友達も「同じ釜の飯を食う」仲間です。

「まごはやさしい」って？

和食の食材の頭文字を覚えやすくした言葉に「まごは(わ)やさしい」という語呂合わせがあります。7種類の食材をまんべんなく取り入れることで、健康的な食生活を送ることができると言われていいます。一汁三菜を基本とした日本食のバランスの良さは、世界的にも高く評価されています。

保育園の子どもたちの様子を見ると、洋食よりも和食の方が人気があり、残食も少ないです。園でも「まごはやさしい」を意識して和食献立を取り入れていきたいと思えます。



給食室からのお知らせ

昨年度も大好評だったリクエストメニューを10月からスタートします。10月はもも組です。

●お昼●

- 中華丼
- 中華きゅうり
- すまし汁(豆腐、たまねぎ)
- バナナ



●おやつ●

- さつまいもスティック

野菜がたくさん入った中華丼ですが、どのクラスにも人気があるメニューです。さつまいもスティックはステック状のさつまいもを揚げて作っています。11月はさくらんぼ組のリクエストメニューを紹介します。是非楽しみにしてください♪

ハロウィンのかぼちゃ料理



ハロウィンのシンボルになるのはかぼちゃをくりぬいて作ったジャック・オー・ランタンですが、料理にもかぼ

ちゃが使われます。朝晩が冷えてくる季節なので、かぼちゃのスープやグラタンなどで体を温め、ハロウィンを楽しみましょう。