



# 給食だより

# 9月号

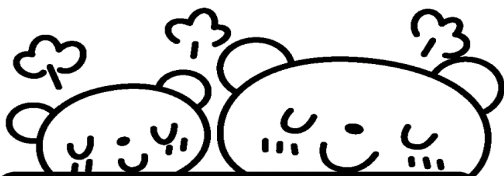
9月になりました。夏も終わりかと思いきや今年は残暑が厳しいようで、まだまだ暑い日が続きます。身体をしっかりと休めて、規則正しい生活リズムで元気いっぱいの身体づくりを心がけてください。

社会福祉法人尚徳福祉会  
保育園神田ベアーズ  
令和2年度 9月  
栄養士

## お月見を楽しみましょう☆

日本では旧暦の8月15日の夜、今の暦の9月中旬から10月上旬の満月が出る日を十五夜と呼び月見団子やすすき、サトイモなどを供えてお月見をする習慣があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は一年で一番きれいな月として眺めてきました。子どもたちの科学の眼を育てるきっかけにもなりますね。

今年の十五夜は10月1日です。9月の終わりから日にきれいな丸に見えるようになる月をお子さんと一緒に十五夜の準備をしながら眺めてはいかがでしょうか。



### お風呂は食後1時間あけて

夕食後すぐに入浴すると、消化不良を起こす可能性があります。胃腸の「消化」という働きを促すために、1時間はおいてから入浴するようにしましょう。

### 9 September

- 1日/キウイの日  
「9と1」のごろ合わせから。
- 6日/クロマメの日  
クロマメは、体に良い「ポリフェノール」を多く含む、健康食品。
- 15日/ヒジキの日  
栄養豊富なヒジキ、ふだんから摂取できていますか？
- 18日/かいわれ大根の日  
「18」の1を横に倒すと、「-8(カイクワレダイコン)」の形になりますね。

□タマネギの作付け期

収穫まで長くかかります。根気よく育ててください。

### ～8月の食育活動～

8月18日 ぱんだ・きりん組さん  
とうもろこしの皮むき

先月に引き続き8月もぱんだ・きりん組のみなさんがお手伝いをしてくれました。とうもろこしの皮むきは2回目ということもありお手のもの！ひげの部分もきれいにとってくれました。ありがとうございました。