



社会福祉法人尚徳福祉会  
 保育園神田ベアーズ  
 2024年9月

9月に入りましたが、まだ日中の暑さの厳しい日が続いています。子どもたちも夏の疲れが出てくるころです。

秋は食べ物が美味しい季節です。様々な旬の食材を味わう中で、夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとりながら、食欲の秋を楽しみましょう。



## 非常食体験

9月1日は、1923（大正12）年に関東大震災が発生した日です。その災害を忘れず、今後の教訓とするために、1960（昭和35）年に「防災の日」と定められました。

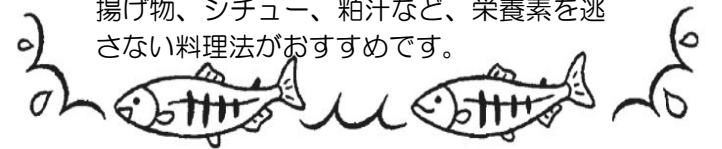
9月2日になってしまいますが、食育の一環で非常食を体験してみようと思います。4・5歳の皆さんには作る場所から見てもらって、普段の食事との違いなども知ってもらおうかと思っています。楽しく非常食について知ってもらえるよう頑張ります。



旧暦の8月15日をさす十五夜とは「中秋の名月」という、1年のうちでも特に美しいと言われる月を眺めながら、秋の収穫を祝い感謝する日とされています。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、これは丸い団子で月を表現しています。また、お月様に供えた後のお団子を食べることで健康と幸せを得ることができると考えられています。

## 骨を強くして貧血防止にも 今がおいしい! 秋のさけ

世界中で親しまれているさけ。赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間です。赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分DHAやEPAが豊富なうえ、ビタミンD・B群（B1・B2・B6・B12）も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きや、ムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。



8月にスイカ割りを行いました。大きいスイカを目の前に、目隠しするお友達にみんな上手に「右だよ! もっと前だよ!!」と沢山応援してくれました。だんだんとスイカにひびが入っていき、「なんか甘い香りがする~」と部屋中にスイカの香りが漂いました。そして最後はそう組のお兄さんお姉さんが豪快に割ってくれました。割れたスイカを観察し、午後おやつにおいしくいただきました。

## 今日は何の日?

9月16日は  
「敬老の日」です。

毎年9月の第3月曜日に設けられた祝日で、長寿を祝う日です。おじいちゃん・おばあちゃんのお祝い膳に、長寿を意味するエビを用いてはいかがでしょうか?

