



きゅうしょくだより

— 9月号 さいこうこどもえん —



朝晩の気温差が感じられる時期になりましたが、まだまだ暑い日が続きそうです。食中毒等にも、注意して予防に努めなければなりません。何でもおいしい実りの秋を迎える時期にもなりますので、楽しい食事になるようにこども園だけでなく、ご家庭でも十分に気を付けていきましょう。また、夏の疲れが出てくるこの時期は、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、1日3食しっかり食べて元気に過ごせるようにしましょう。

～ 9月の目標 ～

★ 非常食について考えよう ★

9月1日は防災の日



代表的な非常食

- ・主 食: 米、アルフ米、即席めん、乾めん
- ・パ ン: 紙コップパン、生命パン、カンパン
- ・麵 類: うどん、ラーメン
- ・おかず: (レトルト等) さばの味噌煮、ハンバーグ、肉じゃがなど
- ・汁 物: レトルトのスープなど、今は種類が豊富
- ・その他: ビスコ、ミルクスティック、動物ビスケット、じゃがりこ、栄養を豊富に含んだ栄養缶など
- ・果 物: 缶詰類の日持ちするもの
- ・水 : 飲料水1人3ℓ、野菜ジュースもおすすめ！！

※ 地震などの大規模な災害が起きた場合、電気・ガス・水道などのライフラインがストップし、長時間飲料などが手に入らない場合があります。救助がくるまでは約三日間と言われています。ご家庭でも、家族の人数×最低三日分は用意しておくとう安心です。



～ おつきみについて ～

秋の美しい月を鑑賞しながら、秋の収穫に感謝する行事で「中秋の名月」と呼ばれています。また豊作を願って、三宝にお月見団子をお供えする習慣があります。

○ 今年は9月25日金曜日です。

--- おつきみの時に飾るもの ---

旬の果物・野菜 → 農作物の収穫に感謝し、翌年の豊作を願うため
す す き → 魔除け・無病息災を願う
お だ ん ご → 収穫に感謝し豊作を願う



～8月の行事食紹介～



8月1日は、盆踊り大会ということで、給食も「夏祭りスペシャルメニュー」を取り入れました。

ボイルした野菜をたっぷり使用したホットドックや、からあげ、焼きそば、フライドポテト、ゼリーを一まとめにしたスペシャルパックを作りました。作るのは大変でしたが、子どもたちがお祭り気分を味わい、喜んでくれている姿が見られて嬉しかったです。

～行事食クイズ～

☆お月見問題

9月の「お月見(十五夜)」のときにお供えする「お月見だんご」は、どうして丸い形をしているのでしょうか？

- ① お月さまのかたちに似せているから
- ② うさぎさんがすきだから
- ③ 四角いと転んでしまうから



こたえ : ① お月さまのかたちに似せているから(まんまるのお月さまに「ありがとう」を伝える)

☆食事のマナー○×クイズ

【もんだい】

ごはんを食べるとき、お茶碗や食器(しよつき)が動かないように、「反対の手」はお碗に軽く添える(手を置いておく)と、きれいな姿勢で食べられる。

- ・まる(○)
- ・ぱつ(×)

こたえ : まる(○)！お茶碗をしっかり持って食べるとかっこいいね！！

