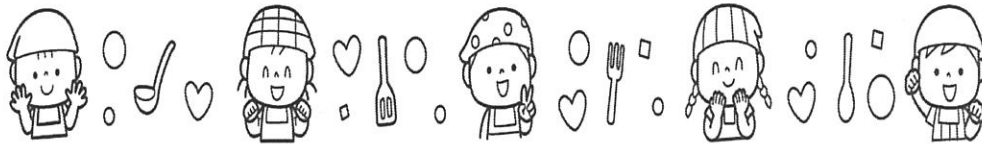


給食だより

9月
くまの子倶楽部
2020年9月

9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおかしを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



9月より、日常生活で不足しがちな鉄を補うため、飲むヨーグルトのジョアのマスカット味を園のおやつの時、提供する日があります。ジョアの中では甘さが控えめでさっぱりした商品です。まだ飲んだことがないご家庭は、提供日までにご家族で飲んでみてください。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



今月の食育

今月は月見をテーマに食育を行います。

14日(月) おひさま

15日(火) にじ

16日(水) あおそら

おやつ時間に自分が食べるさつまいも団子を作ります。材料は、さつまいも、砂糖、牛乳のシンプルなお団子です。

18日(金) 乳児食育

白玉粉を使ってお月様にお供えするお団子を作ります。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

