

食育だより



共栄保育園
みのり園
2018年 第3号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきましたね。
「食欲の秋」「実りの秋」…と、食べ物が美味しい季節です。
天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期です。
夏の疲れを残さずに秋をむかえるために、まず早めに就寝してゆっくり休むことから
整えていきましょう。(9月12日発行の保健だよりをご覧ください。)
子どもたちが楽しみにしている運動会も近づいてきました。美味しいものを
たくさん食べて元気に過ごしましょう！

☆ 食育活動の様子 ☆

～ビビンバ～



～ナン作り～



少し前のことになりましたが、
7月のテーマは「国」で、たくさんの国の料理が
できました！

韓国のりを自分でちぎってビビンバにのせて
食べたり、手作りのナンは上手にできました。
焼き立てでおいしかったので、たくさん食べて
くれました♪

8月には、そう組さんが
夏野菜カレーを作ってくれました！

包丁を使い、食材を切る経験をしました。
はじめから自分たちの手で作ったカレーは、
毎日の給食よりも、もっとおいしく感じたの
ではないでしょうか？

ぜひ、おうちでもお料理のお手伝いを、
お願いしてみてください♪

～夏野菜カレー作り～



裏面に続きます→

☆お月見☆

十五夜 お月さまに感謝の気持ちを捧げる日です。

十五夜とは、旧暦の8月15日の満月の夜のこと。旧暦の秋の中間あたり、この日のお月さまは一年で最も美しいとされているため、「中秋の名月」とも呼ばれています。

秋の七草のひとつでもあるすすきや、感謝の気持ちを表す月見だんごなどのお供え物をして「お月見」をする習慣があります。

ちなみに、今年の十五夜は9月24日(月)でしたね。



保育園でも、10月3日(水)のお月見会の日のおやつには、お月見団子がでますのでお楽しみに～♪

～国によって異なる月の模様のとらえ方～

月の模様をどうとらえるかは、国や地域によりさまざま。

日本では「餅をついているうさぎ」ですが、

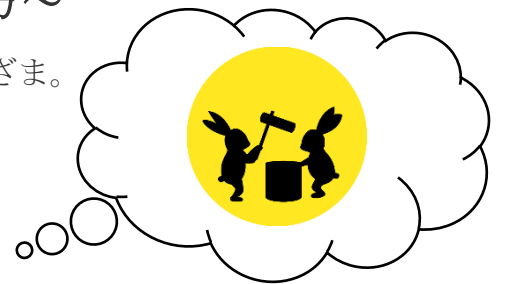
中国では「薬草をひいているうさぎ」、

北ヨーロッパでは「本を読んでいるおばあさん」、

東ヨーロッパでは「大きなハサミのカニ」、

アラビアでは「吠えているライオン」

というように、国や地域によって異なる見方をしているようで、とてもおもしろいですね♪



☆10月テーマ☆

10月の献立のテーマは、

「いも・きのこ・果物」です。

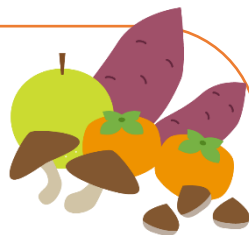
里芋のからあげや、スイートポテト、

きのこごはん・・・などなど、

秋に美味しい食べ物が色んな料理に変身して、

給食やおやつにたくさんでできます♪

幼児組さん対象にはなりますが、2種類のりんごを用意し、りんごの味比べなども体験してもらおうと思っていますのでお楽しみに～♪



☆インスタグラム☆

昨年度の夏より、昼食や夕食を中心にアップしています。

共栄保育園のHPにリンクしてありますのでぜひのぞいてみてください♪

たくさんの”いいね❤️“
お待ちしております♪



※次回の食育だよりは11月になります。