



2021年 9月

大宮まぶね保育園

06-6955-4571

携帯 080-4249-5006

9月になり、まだまだ暑い日が続きますが、これから朝晩の気温差が大きくなります。体調を崩さないためにも十分な睡眠をとり、しっかりと朝ごはんを食べて、元気に過ごせるようにしましょう！

### ☆お月見には・・・



旧暦の8月15日（十五夜）は古来より、1年間で特にお月さまがきれいに見える中秋の名月として、その年の秋にとれた果物や野菜をお供えし、感謝する日でした。里芋を月にお供えしたことから、『芋名月』の名称もあります。里芋には秋の収穫を祝うという意味と子孫繁栄の意味があるようです。

『柿、さつまいも、くり、りんご、なし、きのこ』など、どれも秋が旬の食べ物ですね。旬の食べ物は美味しいだけでなく栄養もいっぱいなので、たくさん食べて元気に遊びましょう☆

今年のお月見は、9月21日です。保育園では、21日に『お月見カレーうどん』を給食で食べます！お楽しみに(\*^^\*)



### 果物を食べましょう！

ビタミンが豊富で美味しい「フルーツ」。

収穫の時期を覚えて、

実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- 梨：7～10月
- ぶどう：8～11月
- りんご：9～12月
- 柿：10～12月

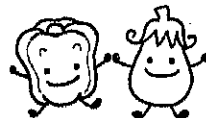
### 新米の季節です！

ほぼ毎日食べるお米ですが、新米を楽しみにしている方は多いのではないのでしょうか。

新米はふっくらしていて香りがよいことが特徴です。古米に比べると水分量が多いので、炊飯するときは少し水を減らして炊くことで、より美味しく炊くことができます☆



### 食育活動について



8月はいろんな夏野菜が収穫できました。毎日笑顔で厨房に届けてくれましたね☆ 収穫した野菜もたくさん食べて、暑い夏を元気に乗り切ることができました。

9月はいちご組さんがピザトースト作り、とまと組さんがみかんゼリー作り、めろん組さんがスイートポテト作りをする予定です！お楽しみに☆