

9月献立表
プラスα

食べるの大好きだよ

2023.9.8 山内保育園 給食室

9月に入り、朝晩の風が少し涼しい日があったり、鳴く虫の声で秋の訪れを感じながらも、まだまだ残暑は厳しいですね。体調管理やこまめな水分補給に引き続き気をつけながら、園庭では運動会に向けての活動が始まっています。真夏の暑さを乗り切った身体は疲れが出やすく体調も崩しやすいことと思います。今一度、“早寝・早起き”の規則正しい生活リズムを意識し、午前中から元気に身体を動かさせるように、朝ごはんも必ず食べるようにしましょう。



9月29日は「中秋の名月」= お月見です。

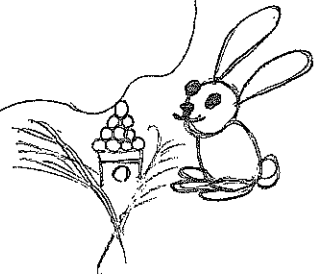
☆今年^は満月の日と重なる
とくです
日晴れるといいなあ♡

“中秋”とは「秋の真ん中」という意味で、一年で一番きれいな月を眺めて楽しむ日とされています。湿度が減り、空気が澄んでいる季節。湿気の多い夏は月がかすんでしまいがちですが、秋は気温が下がり、空気中の水蒸気が入るので月がくっきりときれいに見えるのです。

気候としても残暑が去って夜が涼しくなり、外で過ごすのが心地よい時期です。さらには、スズムシなど秋の鳴く虫たちのきれいな歌声も聞こえてくるかもしれませんね。親子で四季を感じる行事としてもお月見はオススメです☆

秋の農作物の収穫に感謝を捧げる風習があります。よって、豊作を祝う食べ物をお月見が見える場所にお供えします。一般的によく見られる“月見団子”は住んでいる地域によってさまざま違いがあるそうなので、いろんな月見団子を探してみても面白いかもしれませんね♪

保育園ではあやっに「お月見おはぎ」を食べたいと思います。



◎全国各地で記録的な暑さや、台風などの影響により収穫が難しい食材も今後出てくるようで、献立の変更を余儀なくされる場合があります。その都度お知らせさせていただきます。

新米・さつまいも・きのこ類・さんま、魚、さば、りんご、栗、梨、ぶどうなどおいしく栄養たっぷりの旬の食材を食べ体調を整えましょう。