



きゅうしょくだより

令和4年 9月号
南水元いろは保育園

暑さも少しずつ和らぎ、秋の気配が感じられるようになってきましたね。
秋と言えば、食欲の秋！運動の秋！などなど…保育園でも運動会の練習が始まり活動量も増え、食欲も増すでしょう。
秋の味覚を取り入れて季節を楽しみましょう！！



家庭での食品備蓄について

9月1日は防災の日。

ご家庭にある非常食や備蓄品をチェックするとともに、
家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にしてはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、
普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、
使った分を買い足す「ローリングストック法」で、
無理のない備蓄を心がけましょう。



各自、3日分の水・食料を備えましょう

☆ 1人3日分の例 ☆

主食・主菜
副菜をそろえ
ましょう！

主食



主菜



副菜



水 9ℓ

菓子・果物

ホット！
ひといき



お月見を楽しもう♪

今年の十五夜は9月10日です。

「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で1番月がきれいに見えると言われているのが、
旧暦の8月15日の十五夜です。

この日は里芋が収穫できる時期であることから「芋名月」とも呼ばれ、
豊作に感謝する意味合いも込められていました。

ススキの穂が稲穂に似ていることや魔除けになることからススキも飾られます。
日本ではお月様が「うさぎが餅つきをしている」と言われますが、
ヨーロッパでは「きれいなお嬢さんの顔」、
アメリカでは「くわを持った農家のおじさん」に見えると言われるそうです。
お子様と一緒にお月見を楽しんでみてください♪



8月の食育のおはなし

8月はだいち組のおともだちにとうもろこしの皮むきの食育を行いました。
とうもろこしのクイズをしてから、とうもろこしを配ると
大きいとうもろこしに驚きつつもさすが年長クラスなだけあって
1本をむくスピードがとても早く、おひげも1本ずつきれいに取ってくれました。
さすがに3本むいたら「疲れた～」と言っている子もいましたが楽しんでいる様子でした。
おひげの数だけとうもろこしの粒がついているので
とうもろこしを買う機会があればぜひおひげが多いものを選んでくださいね♪
※ しずく組でも実施予定でしたが中止となりました。
また違う食材に触れる機会を設ける予定ですので楽しみにしててください。

