

# 給食だより

ひよこの家保育園

2024年9月



9月に入り、日中は暑くとも少しずつ秋が近づいてきました。子どもたちも夏の疲れが出るころです。

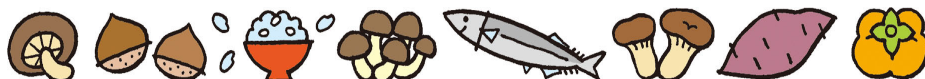
食事・睡眠をしっかりとり体調管理に気をつけて、元気に過ごしましょう！

秋に、『お彼岸』や『お月見』があります。おはぎやお月見だんごなど、秋の実りを満喫しながら、日本の伝統行事をみんなで一緒に楽しみましょう！

【彩りの夏から香りの秋へ】 どうして“食欲の秋”っていうの？

## 食欲の秋

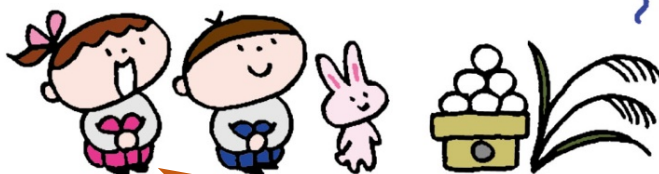
- ①夏バテぎみで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復するから。
  - ②おいしそうな秋の味覚がいろいろと出始めるから。
  - ③秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとエネルギーが使われるので、それを補うためにお腹がすくから。
  - ④人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとするから。
- などなど諸説あります。



### 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



秋の七草

春の七草はよく知られていますが、秋にも季節を告げる「七草」があります。

- ・萩（はぎ）
- ・薄（すすき）
- ・桔梗（ききょう）
- ・撫子（なでしこ）
- ・葛（くず）
- ・藤袴（ふじばかま）
- ・女郎花（おみなえし）

春の七草はおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じ楽しむものです。親子で一緒に探してみるのもいいですね。

園では、**だんご粉と絹豆腐を1:1(同量)**で作っています。歯が生えそろっていないでも歯切れよく食べられます。市販のお団子は、大きさなどにもよりますがのどに詰まらせないように注意が必要です。乳幼児の子どもたちはなかなか“噛む”ことを習得しきれていない時期もありますので園では15ヶ月(完了食)を目安にお団子を出しています。それでも、「よく噛んでね」と声をかけながら一緒に美味しくいただきます！