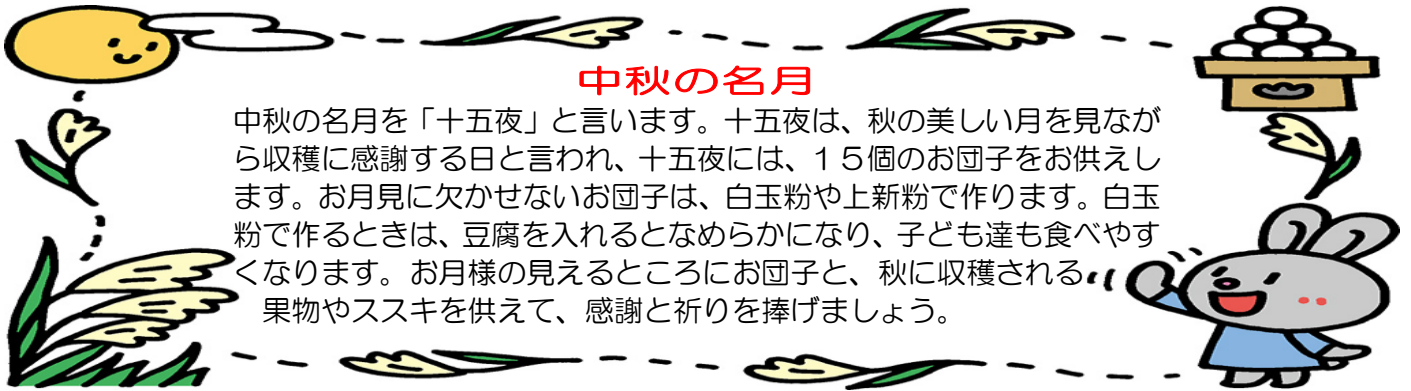


# 給食だより

令和4年9月号 東保育園



## 中秋の名月

中秋の名月を「十五夜」と言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。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、子ども達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。

## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての貯えも大切ですが、子どもが日常的に食べなれているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安になるため、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいこともあり、食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## 絵本を通じて食育を

読書の秋、子ども達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみてはどうでしょうか。絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」をひろげていってあげたいものです。

## 柿を食べると医者いらず？

秋の果物の代表の一つである柿、「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用もあります。そのまま食べるだけでなく、なます、サラダ、和え物にもおすすめです。スティック状に切ると、子どもも食べやすくなります。



## メニュー紹介



誕生日会のメニューです  
メンチカツバーガー  
ナポリタン  
サラダ  
シチュー  
メロン



今月の手作りパンです  
チーズフォカッチャ ウィンナーパン コーンパン  
どれも焼きたて、ふんわりおいしいおやつです



### 焼きカレー

ドライカレーにチーズをのせてオーブンで焼きました。スパイシーで夏にぴったりのメニューです。



### チキンカツカレー

ボリュームもあるメニューで、子ども達には人気です。



### 冷やし中華

彩りよく、冷たくてさっぱりと食べられるメニューです。



### ピーチゼリー

暑い夏の、冷たいおやつです