

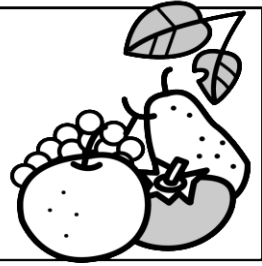
# 9月の食育だより

平成27年9月1日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。



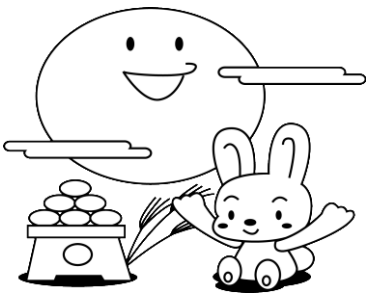
## 旬の素材で、手作りを

手作りのよさは、何といたっても素材の旬の持ち味を生かせること、使った材料がきちんと把握できて安心できること、そして、調理する人の感性と食べる人に対するあたたかい愛情が込められた“家庭の味”を作れることにあります。

まだ、味覚の定まらない幼い子どもには、できるだけ手作りの味、食べ物本来の味で育てるようにしたいものです。



## お月見を楽しみましょう



お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。

今年は9月27日(日)です

「中秋の名月」「十五夜」「芋名月」などと呼ばれています。

「芋名月」の名が示すように、もともとは、さといもの収穫祭であったといわれています。

## こども園での給食の様子を紹介します

ちゅうりっぷ

こぼさず上手に食べることが出来るようになってきました。食べがよくなり、残さず食べる子が増えてきました。  
カレーライス ハヤシライス ウィンナーポテトサラダが人気でした。

たんぼぼ

多くの子がおかわりをしてたくさん食べるようになりました。  
みそ汁 コンソメスープ  
冷し中華 ポテトが人気でした。

すみれ

ごはん、麺類が好きです。手づかみやスプーンで自分で喜んで食べています。  
冷し中華が人気でした。

## かぼちゃきなこ

9月30日おやつより

子ども4人分	かぼちゃをコロコロに切り、蒸し器で蒸す。
かぼちゃ 120g	かぼちゃが柔らかくなったら、きな粉と砂糖をまぶす。
きな粉 12g	家庭ではレンジで加熱しても出来ます。
砂糖 6g	塩少々加えると甘味が増します。
塩 少々	

※簡単ですので作ってみてください。

## ◎絵本紹介◎

9月の食育絵本は

じゃがいもじゃがじゃがさつまいも  
作・絵 長野ヒデ子 です

園入口に掲示しますので  
読んでみて下さいね♡





