

給食だより

令和6年9月
大和田とちのき保育園
栄養士 喜多島朱里

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。

9月は十五夜やお彼岸があるので月見団子やおはぎを用意して秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかかでしょうか。ご家庭でお団子づくりをすれば、楽しい思い出になりますよ。



お月見を楽しむ

一年のなかで一番きれいなまんまるの満月が見える日のことで今年も9月の17日です。もともとのお月見は、「中国」という国がしていて、たくさんのおいしい食べものが食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますように…という「願い」を込めてお供えするお月見が、日本にも伝えられました。

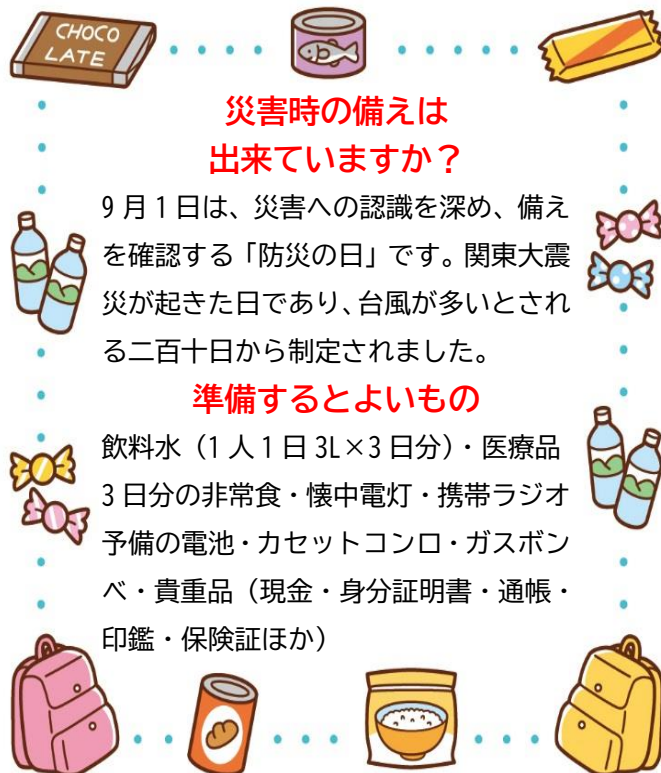


災害時の備えは出来ていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・医療品
3日分の非常食・懐中電灯・携帯ラジオ
予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳・印鑑・保険証ほか）



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をするのは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを覚えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康＆長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物から作っていきましょう。

