



# 2024年9月 給食だより 矢中保育園



日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春の毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。美味しく栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

## 中秋の名月「お月見」

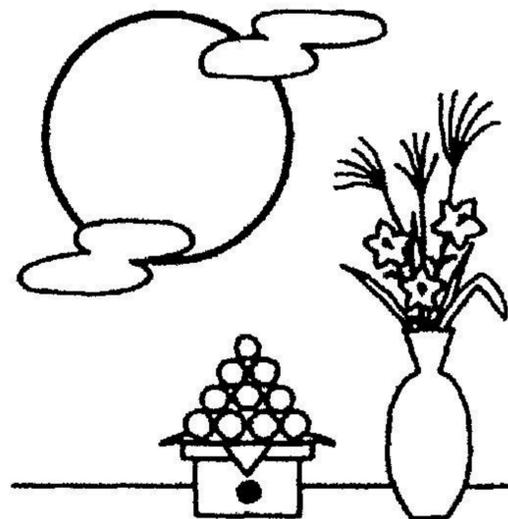
今年のお月見は9月17日(火)です。空の月を見上げてみましょう。

☆お月見（十五夜）とは？（旧暦8月15日）

一年の中で一番きれいな満月が見える日に、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えして、美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われています。

☆どうしてススキやお団子をお供えするの？

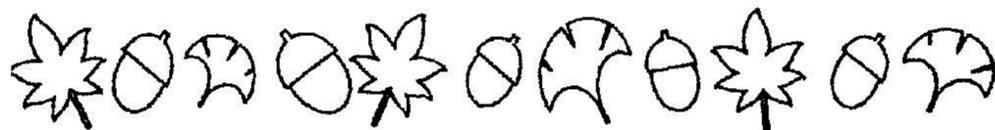
秋には美味しい食べ物がたくさん収穫されます。「美味しい食べ物があるから幸せだ！ みんなで分けあいましょう。」という意味がこめられています。



## 絵本を通して食育を

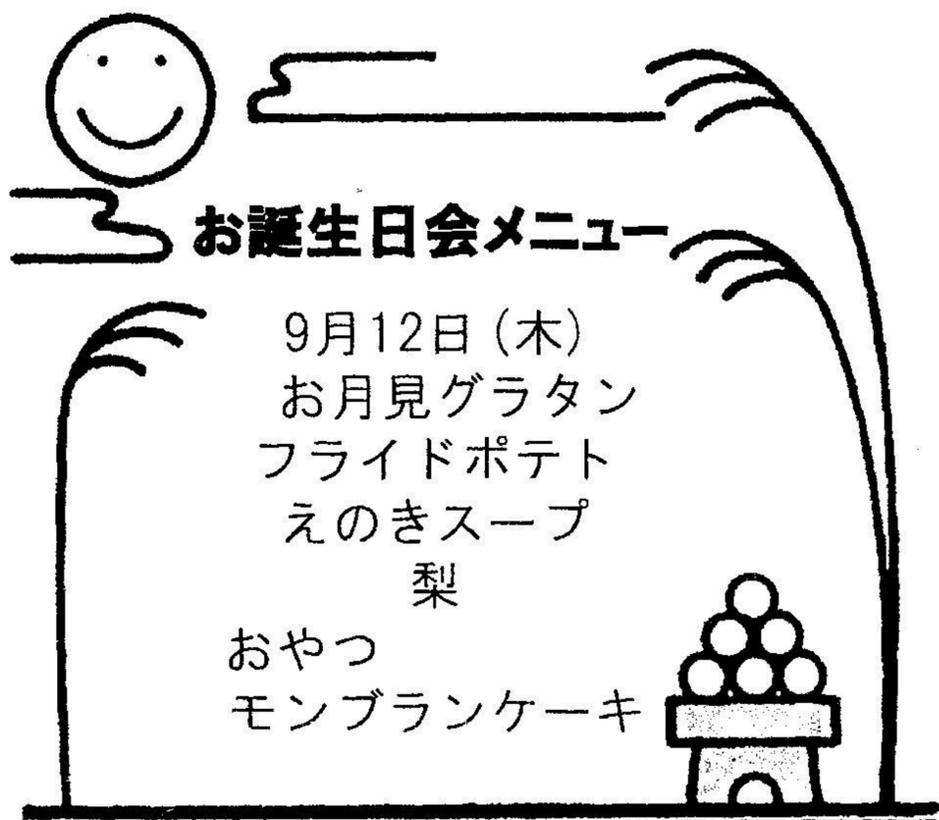
子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？

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。絵本の世界から、実際の食べ物を見てお料理を味わうことで、深く心に『食』が刻まれます。絵本を通じて食べる楽しさや、好き嫌いの克服や食事マナーなど、『食の世界』を広げてあげましょう。



## 9月1日は防災の日です！

非常食の備えとともに、日常的に食べ慣れているものをストックしておきましょう。

**お誕生日会メニュー**

9月12日(木)  
お月見グラタン  
フライドポテト  
えのきスープ  
梨

おやつ  
モンブランケーキ