



食育だより

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は過ごしやすくなってきました。歴の上では秋を迎えます。秋は「食欲の秋」と言われるようにおいしい秋の味覚がたくさんあります。夏の疲れもでてくるこの時期に秋の味覚を食事に取り入れて、旬を楽しみながらおいしく栄養補給をしましょう。

お月見を楽しもう!



旧暦8月15日前後の満月を「十五夜」と言います。ススキには翌年の豊作を願う意味があり、またお月見団子には、月に見立てたお団子をお供えすることで、月に収穫の感謝を表します。「十五夜」には15個のお団子をピラミッドのように積んでお供えします。今年9月17日(火)がお月見の日です。お団子を食べながら、満月を眺めてみてはいかがでしょうか。

★8月のお誕生会★

カレーピラフプレート



8月生まれのお友達



●トビウオを食べたよ!●

毎月3日から7日は「さかなの日」として魚を食べることで子ども達が魚に興味を持てるきっかけになればと思い、魚のメニューを取り入れています。毎月、まちからさんからの魚を美味しく食べています。8月は旬のとびうおでした。

ばんだ組



りす組



●地産地消への取り組み●

地産地消の取り組みで、きな一れさんからの野菜を食べ、高浜産の野菜のおいしさを味わっています。高浜産の玉ねぎが、9日(金)のオクラハンバーグに入っていました。

うさぎ組



こあら組

