



ひまわり保育園

給食だより



令和元年9月
管理栄養士



今年は猛暑続きの夏。まだまだ残暑の厳しい日がありそうです。これから朝晩の気温差がありますが、夏の疲れが出てくる時期、まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝して疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に遊べるといいですね。



写真は、8月6日の給食です。
ご飯、味噌汁、夏野菜オムレツ、ねばねば納豆、切り干し大根の中華和え、ピーチコンポート、おやつは、冷やしそうめん、麦茶でした。
夏野菜を多く取り込み、栄養たっぷり
で夏らしい献立でした。

今月の二十四節気

【白露】はくろ:9月8日

秋が深まり、草花に朝露がつきはじめる頃という意味です。空は高くなり、秋雲がたなびくようになり、本格的な秋の到来です。また、実りの秋を前に台風が心配な時期でもあります。

【秋分】しゅうぶん:9月23日

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に日が短くなり、秋の夜長に向かいます。秋分の日には彼岸の中日で前後3日間を秋彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として国民の祝日になっています。



十五夜



十五夜とは旧暦の8月15日(現在の新暦9月15日)前後に訪れる満月の日の事をそのように呼びます。

2019年の十五夜(中秋の名月)は、9月13日です。

「満ち欠けする月の様子」や「作物が月の満ち欠けとともに成長する」ことから、

★収穫

★ものごとの結実

★祖先とのつながり

を連想し、それぞれに感謝し祈るようになったのが十五夜です。

保育園では、9月13日の金曜日に十五夜にちなんだ献立を提供する予定です。



五感で味わいましょう

五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。食べることはもちろん、調理を手伝うことで食材に触れ、五感を刺激する体験は、好奇心旺盛な子どもたちにとっても楽しい体験です。

大人の2倍も敏感だといわれる子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味つけを心がけ、五感で味わう習慣をつけましょう。

五感を育む体験を

- 視覚...食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目でも食欲が増すこともあります。
- 聴覚...食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚...食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚...食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚...色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。