



今年はまだ猛暑続きの夏。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25日の給食です。
 (ご飯、みそ汁(いんげん・えのき)、夏野菜オムレツ、ネバネバ納豆、ポテトサラダ)
 夏野菜を多く取り込み、栄養たっぷりな夏らしい献立でした。
 園の畑で採れた野菜もたくさん



旬の食べ物には栄養がいっぱい

「旬」とは、その食べ物が一年で最も新鮮でおいしく食べられる時期です。また、旬の食べ物には、市場にもたくさん出回るので、価格も安くなります。積極的に食卓にも取り入れましょう。

【秋が旬の食べ物】

さつま芋・しめじ・柿・椎茸・栗・里芋・
 秋刀魚・ぶどう・ごぼう・鮭・りんご・大豆・さば など



五感で味わいましょう 五感を育む体験を

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。

- 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...食材に触らせて、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、おいしそうなおいしさ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。

今月の二十四節気

【白露】はくろ:9月7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22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。

