

令和4年9月
栄養士管理



暑さも和らぎはじめ、心地のよい涼しい風が吹き抜けます。これからは朝晩の気温差があり、夏の疲れが出てくる時期なので、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♪

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。

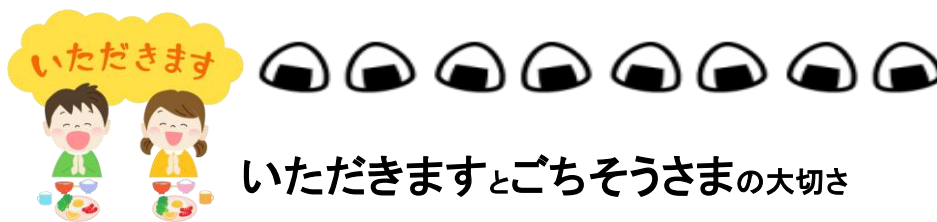
2022年の十五夜(中秋の名月)は、9月10日です。「満ち欠けする月の様子」や「作物が月の満ち欠けとともに成長する」ことから、

- ★収穫
- ★ものごとの結実
- ★祖先とのつながり

9月9日は
お月見メニュー
です★



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。



いただきますとごちそうさまの大切さ

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」のちそうは漢字で「馳走」と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

食事の度に心を込めて「命」や「人」に感謝する。そんな些細な習慣から子どもにも人や生き物を大切にすることを育っていくかもしれませんね。



畑の野菜が採れるとみんなで給食室まで持ってきてくれます(^o^)

カレーに、たっぷりの夏野菜をいれました★



8月23日はお祭りごっこにちなみ、お祭り気分を味わえるおやつでした♪



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。

