

残暑の中、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。涼しくなると、子どもたちの食欲も少しずつ増えてきますが、夏の疲れが出て体調をくずす心配もあります。食事をしっかり摂り、生活のリズムを整えましょう。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」と言います。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜にお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様が見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょ



お誕生会メニュー★お月見カレー

園では誤嚥の心配があるで白玉団子の提供はしていません。お月見気分を味わって欲しいので、9月のお誕生会はお月見カレーを取り入れています。白いご飯はウサギの型取りをし、カレーのトッピングにゆで卵の輪切りをお月様に見立てて、星型の人参、オクラを添えています。簡単で子どもも喜びなので、ご家庭でも試してみてください。今年の十五夜は9月29日です。

9月1日は防災の日

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰め・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時に子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒してくれます。

★名札の作成を

災害時に子どもは自分のことを知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルゲンや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。この機会に、ご家庭でもどのような準備をしておけばよいのか、話し合ってみてはいかがでしょうか。



★おいしい秋の味覚★

収穫の秋・野菜では根っここのものがだんだん美味しくなります。大根は辛さが抜けて甘みを増してきます。里芋、さつまいもも美味しくなります。果物では梨、りんごが9月献立にあります。新米も出回る時期で楽しみです。