

令和7年

もみの保育園

9月 給食だより



まだまだ残暑が厳しい日々が続いて、過ごしやすい秋が待ち遠しいですね。
この時期は、夏バテにより体調不良に陥りがちです。早寝・早起き・朝ご飯の生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

お彼岸ってなあに？

お彼岸とは、春と秋にある特別な1週間。秋は、秋分の日を真ん中に前後7日間。
昔から日本では、この時期にご先祖様に“ありがとう”の気持ちを伝える習慣があります。
22日は、おやつに、おはぎを出します。

今月の旬の食材

さつま芋 エネルギーのもとになる
加熱してもビタミンCは、壊れにくい

きのこ類 ビタミンDが含まれます
骨や歯を丈夫にします

レンコン・南瓜・鮭・サンマ・ぶどう・梨柿など。

9月の旬食材は、夏の疲れを癒し、秋に向けて免疫力を高める栄養がいっぱいです。

梅干しの土用干し ～part3～

頑張って作ってくれた梅干しも最後のお手伝いになりました。8月初旬にりんご・めろん組さんが、両手で優しく持ち、間隔を空けながらザルに並べました。並べた後の手を嗅いで「すっぱい匂い～」と言ってました。2日ほど干して瓶に戻し、涼しくなったら梅干しを使った“おにぎりクッキング”子ども達が挑戦します！
しっかり干した赤紫蘇は、プロセッサで刻んでゆかりとして給食に提供します。



9月の給食（特別・行事食）

- | | | | |
|-----|--------------|---------------|------------|
| 1日 | 防災の日 | おやつ | 乾パン |
| 22日 | お彼岸（19日～25日） | おやつ | おはぎ |
| 28日 | お誕生日会メニュー | ガイヤーン（タイの焼き鳥） | おやつ（ブラウニー） |



令和7年度 もみの木保育 食育だより



今月の食育集会は、「夏の旬の野菜を収穫しよう！」をテーマに夏の旬の野菜を知りました♪

☆旬ってなに？

よく聞く旬とは…野菜が1番美味しくて栄養がいっぱいな時期のこと。

(味が濃くて香りもすごくいい)

…「旬」についてのお話を聞いたみんな。「なつのしゅんのやさいわかる！」と自信満々の子どもたちに夏野菜の収穫をしてもらいました♡

前に出て来て、夏の旬だ！と思う野菜をカゴにいれて、みんなで答え合わせ♪
今回紹介したのはなんと12個もありました(^^)



みどりのお野菜…
名前なんていうん
だろう…??



トマト・トウモロコシ・ピーマン・き
ゅうり・さやいんげんなど…いっぱい
あったね(^^)みょうがやモロヘイヤ、
難しいお野菜も知ったよ☆

