



8月が終わると、虫の音とともに秋が近づいてきます。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなってきますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

9月の十五夜やお彼岸(ひがん)には、お月見まんじゅうやおはぎを用意します。保育園でもお月見まんじゅうやおはぎが給食に出ますので楽しみにしてください。

栄養たっぷり…

新米の季節です♪

秋になると新米の季節がやってきます。

お米に含まれる炭水化物は、1日のエネルギー源となる大切な栄養素です。

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。

また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。ご自宅でも防災用品や非常食のご用意をされていることと思います。壊れていないか、消費期限が切れていないかの確認をするようにしましょう。

お月見まんじゅう

*9月の献立より

〈材料 幼児4人分〉

- 小麦粉・・・100g
- 塩・・・ひとつまみ
- ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
- 水・・・50cc
- さつまいも・・・40g
- 砂糖(1)・・・大さじ1/2
- かぼちゃ・・・60g
- 砂糖(2)・・・大さじ1

《作り方》

- ① さつまいもとかぼちゃを茹でてつぶし、砂糖(2)を加えて人数分に丸める。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ②に水、砂糖(1)、塩を加えて混ぜて生地を作り、人数分に分けて①を包む。
- ④ 15分程蒸し器で蒸す。

9月の食育活動

✿3歳児かぜ組：おにぎり作り

9月30日(月)

✿4歳児そら組：お月見団子作り

9月12日(木)

を予定しています。

エプロンと三角巾の準備をお願いします。



＊9月の食育活動＊

＊3歳児かぜ組：おにぎり作り

9月30日（月）

＊4歳児そら組：お月見団子作り

9月12日（木）

を予定しています。

エプロンと三角巾の準備を

お願いします。

栄養たっぷり・・・

新米の季節です♪

秋になると新米の季節がやってきます。

お米に含まれる炭水化物は、1日のエネルギー源となる大切な栄養素です。

ごはんは味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。

また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

非常食の備えは

できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

ご自宅でも防災用品や非常食のご用意をされていることと思います。

壊れていないか、

消費期限が切れていないかの

確認をするようにしましょう。

お月見まんじゅう

〈材料 幼児4人分〉

- 小麦粉・・・100g ●塩・・・ひとつまみ
- ベーキングパウダー・・・小さじ1/2
- 水・・・50cc ●さつまいも・・・40g
- 砂糖(1)・・・大さじ1/2 ●かぼちゃ・・・60g
- 砂糖(2)・・・大さじ1

《作り方》

- ① さつまいもとかぼちゃを茹でてつぶし、砂糖(2)を加えて人数分に丸める。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ ②に水、砂糖(1)、塩を加えて混ぜて生地を作り、人数分に分けて①を包む。
- ④ 15分程蒸し器で蒸す。