



平成 30 年 8 月 31 日  
 国立保育会 北 保 育 園  
 園長 松 崎 郁 子  
 給食担当 及川 太田 北島 遠藤

# 食育だより 9月号



9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。  
 熱中症予防のためにも、朝起きた時・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしておきましょう。



## お月見

秋は月が綺麗に見える季節です。中でも「十五夜」は、特に月が美しく見えます。

「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、お団子やススキをお供えします。お団子は満月の形、ススキは魔よけを意味しています。

保育園では、お月見まんじゅうをおやつに出して皆で楽しみます。今年の十五夜は9月24日(月)です。おうちでも綺麗なお月様を見てみてくださいね。

### ★保育園のレシピ

#### 『タンドリーチキン』

<材料> (作りやすい分量)

- ・鶏もも肉 1枚 ★ヨーグルト(無糖) 100g
  - ★塩 小さじ1/3 ★こしょう 少々
  - ★カレー粉 小さじ1/3 ★にんにく 小さじ1/3
  - ★ケチャップ 大さじ1 ・油 適量
- ①肉を食べやすい大きさに切り、肉と★を一緒に入れ15分程度漬け込む。
  - ②フライパンに油をひき中火で2~3分焼く。
  - ③焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5~6分蒸し焼きにする。

### おすすめ

#### 夏バテ予防の食事

暑い日が続くと夏バテを起こしやすくなります。落ちた食欲を取り戻すコツは、スパイスや調味料を上手く使うことです。

- ・カレー粉 :スパイスで食欲増進
- ・生姜 :少し加えるだけで風味が出る  
例)炒め物、サラダなどに!
- ・酢、レモン:後味がさっぱりして食べやすくなる  
しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

### < 今月の行事 >

- 14(金) 1才キャベツちぎり
- 19(水) いくこレストラン
- 21(金) おやつ お月見まんじゅう
- 27(木) 誕生会
- <3才 お楽しみ食育>

### 食育計画

- ①お腹がすくりズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事づくり・準備にかかわる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども