



ひまわり保育園

給食だより

令和5年9月
栄養士



夏の暑い日差しもだんだんと和らぎ、虫の鳴き声も蝉から鈴虫に変わって来ましたね。秋が近づいてきたように感じます。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。9月の献立は旬の果物や野菜、きのこなどをたっぷりと使用した献立になっています。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

8/17は夏野菜を使ったカレーを提供しました！トマトがたっぷり入って美味しい！



8/28のおやつは、スイカのサイダーポンチを提供しました。季節の果物にみんな大喜びでした。



秋の行事食・食べ物を知ろう！

重陽の節句

なし・ぶどう・かき・りんご

桃の節句、端午の節句と同じ五節句の一つです。9月9日は「菊の節句」ともいわれ、菊の花を浮かべた菊酒を飲んで長寿を祝う日です。



秋は果物が美味しい季節です。給食では毎日が出せませんが、ご家庭でも秋の果物を楽しんでみてください。



おはぎ

お彼岸の時に作ります。牡丹の花にかけて「ぼたもち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」と呼び分ける説があります。



十五夜

旧暦の8月15日は「十五夜」です。満月を見ながら、秋の収穫に感謝する日で、「中秋の名月」ともいいます。今年の十五夜は9月29日です。



食育



星組さんはピーマンの種取りに挑戦！

器用に手先を使いながら種を取ってくれました！
とっても集中できています😊



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、実りの秋の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。



太陽組さんは夏野菜を使って野菜スタンプをしました！
出来上がった作品を廊下に飾ってくれました👏

