



# おおきくなーれ



## 非常食の準備はできていますか？

9月1日は防災の日です。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、お子さん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くとういすね。災害時は、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だけではなく、食べ慣れたお菓子は心を癒してくれますね。



## 中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を鑑賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝の意味も加わり団子や芋、果物などをお供えするようになりました。



今年は  
9/17が  
中秋の名月  
です。

## 旬の食材から

### 【モロヘイヤ】

「王様の野菜」と呼ばれているモロヘイヤは、栄養価が高いことで知られている緑黄色野菜です。

高温で育つモロヘイヤは6～9月の夏が旬で、サッと火を通し刻むことでモロヘイヤ特有の粘りが出てきます。

食欲が出にくい暑い夏でもさらっと食べることができ、βカロテンやビタミンCも多く含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変わるもので、皮膚や粘膜を健康的に保ちます。またビタミンEも多く含まれていて、他の緑黄色野菜の3倍以上含まれています。βカロテンやビタミンEは油と一緒に調理することで、栄養価を効率よく吸収することができます。

園ではスープで提供しましたが、とてもおいしいと好評でした。「これで王様になれる？」とのかわいい声も聞かれました。



## 夏野菜カレークッキングをおこないました



### ちゅうりっぷ組

サラダに使う、キャベツをちぎり、きゅうりを袋に入れて叩きました。

### さくら組

畑で育てたインゲンを手で折り、人参を型抜き、ピーマンを小さくちぎりました。

### ひまわり組

じゃがいもとウインナーを切りました。



## 食べる時の姿勢はどうか？

クラスを巡回して気になるのは、食事中の子ども達の姿勢です。食事の時の姿勢は、マナーの点からのみではなく消化をうながす点、誤嚥や窒息の予防、また十分な咀嚼を促すという点においても気をつけたいですね。

### 食べる時の姿勢



「咀嚼の本一齋で食べることの大切さ」  
特定非営利活動法人 日本咀嚼学会編より



※今月の和食の日は9/27（金）です。

## 10月から「お弁当の日」再開

衛生面を配慮し中止していた「お弁当の日」ですが、10月から再開します。お忙しい中ではありますが、子ども達も楽しみにしていますのでよろしくお願いいたします。

なお、10月からはたんぽぽ組もお弁当持参となります。詳しくは来月の「おおきくなーれ」でお知らせします。