

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和6年9月号 中山保育園



まだまだ暑い日もありますが鈴虫の音など少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。味覚の秋、献立にもさつまいもや栗、きのこ、梨など旬の食材を取り入れています。旬のものをおいしく食べて夏の疲れを回復していきましょう。

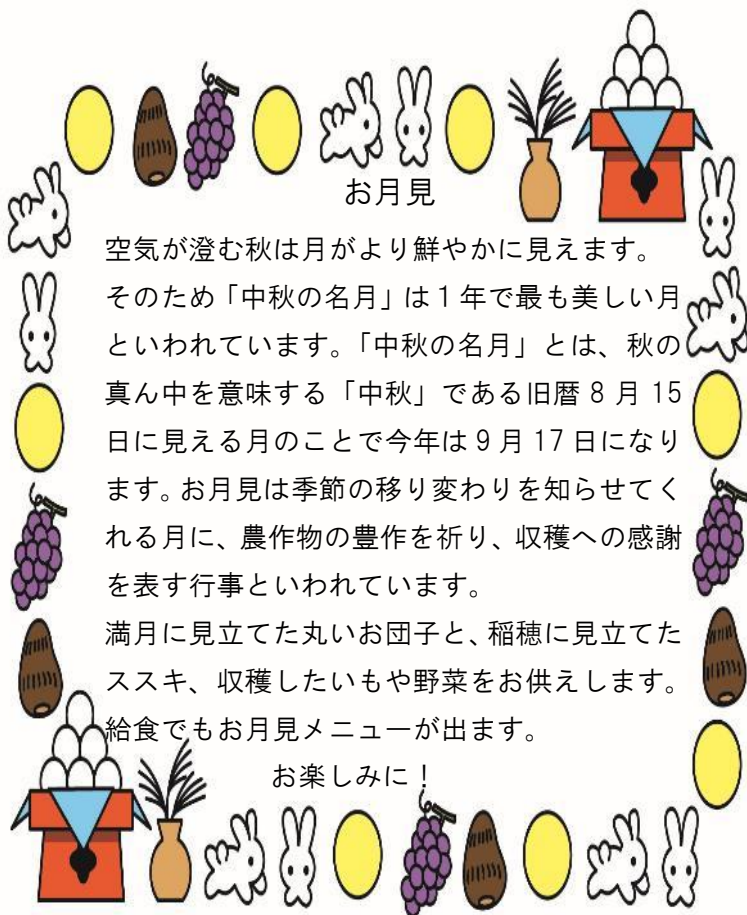
食事のときの正しい姿勢

よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事をご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす
- * テーブルにひじをつけない(曲げたひじとテーブルは同じ高さ)
- * 両足の裏は床につける(必要に応じて足台を置く)
足裏がしっかりと床についていないと噛む力が弱まります
- * まっすぐ座りテーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける



食べる時の姿勢や食具の持ち方、箸の使い方は毎日のことですが、気をつけないと崩れた姿勢、間違った持ち方が習慣となってしまいます。園でも正しい姿勢や正しい持ち方を伝えています。ご家庭でも気をつけていきましょう。



お月見

空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えます。

そのため「中秋の名月」は1年で最も美しい月といわれています。「中秋の名月」とは、秋の真ん中を意味する「中秋」である旧暦8月15日に見える月のことで今年は9月17日になります。お月見は季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。

満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたススキ、収穫したいもや野菜をお供えします。給食でもお月見メニューが出ます。

お楽しみに！

8月の給食より

8月は宮城の郷土料理「ずんだ豆腐団子」と「おくずがけ」を出しました。団子は白玉粉に豆腐を加え豆腐の水分だけで練り、滑らかな歯切れのよい団子で子どもたちも食べやすかったようです。ずんだは食べ慣れないようで苦手な子が多かったですが郷土の味を知るといふ経験は今後もさせていきたいと思えます。

夏野菜カレーは全クラスが「クッキング」をして完成させました。畑の野菜も多く入りいつもよりたくさん食べていましたよ。



おくずがけ



ずんだ豆腐団子



夏野菜カレー

