



文殊乳児保育園
令和元年9月号



9月は長月ともいい、長月は、夜長月の略ともいわれています。
昔は7月、8月、9月が秋の季節であり、陰暦8月（現代の9月ごろ）は真ん中なので“中秋”
といいました。この季節は空気も澄み、1年中で1番月が美しく見えることから“中秋の名月”
と呼ばれてきました。

ちょうど、収穫が始まる時期であることから、それを祝う農耕行事の1つとして、だんご、野
菜、芋、枝豆など、その年に採れた初ものをそなえて、月見をしたのです。

食物繊維を上手に取りましょう

食物繊維は、腸の働きをよくし、生活習慣病の予防に
よいことは、よく知られていますが、ひとくちに食物纖
維といっても、食べ物によって、水に溶けるものと溶け
ないものがあり、それぞれの働きにも違いがあるので、
上手に使い分けましょう。

●水に溶けないタイプ

野菜やイモ類に多く含まれています。腸内で水分を吸
って、腸壁を刺激するので、便秘の予防に役立ちます。

●水に溶けるタイプ

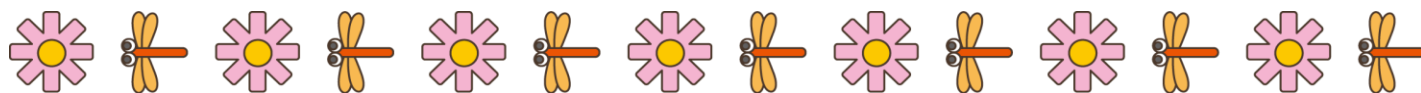
かんきつ類、リンゴ、こんにゃく、海藻に多く含まれ
ています。糖の吸収を遅くしたり、コレステロールが胆
汁酸の吸収を抑える作用があります。



誕生会 メニュー (18日)

- ★ツナライス
- ★ローストチキン
- ★ブロッコリー
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

《お弁当の日》…10日 19日



保育園の夏野菜も終わりを迎
えています。今年はピーマンが多
く収穫でき、炒めたり、カレーの
中に入れたりして提供しました。
秋になるとさつまいもの収穫、冬
野菜の種まきなど、自然にふれる
ことがこれからも
沢山あるので、引
き続き楽しみたい
と思います。



楽しい経験が子どもの食欲を導きます！

- たくさん遊んだ後…心地よい空腹感があります。
- 自分で作ったもの、お友達と一緒に料理したもの…いつ
もより、ずっと食べられます。
- 自分で育てた野菜類…いつもは食べられないけど、おい
しく食べられます。
- お母さんの手作り料理…「おいしそう！」
- お母さん・お父さんがおいしそうに食べている…マネし
たくなります。