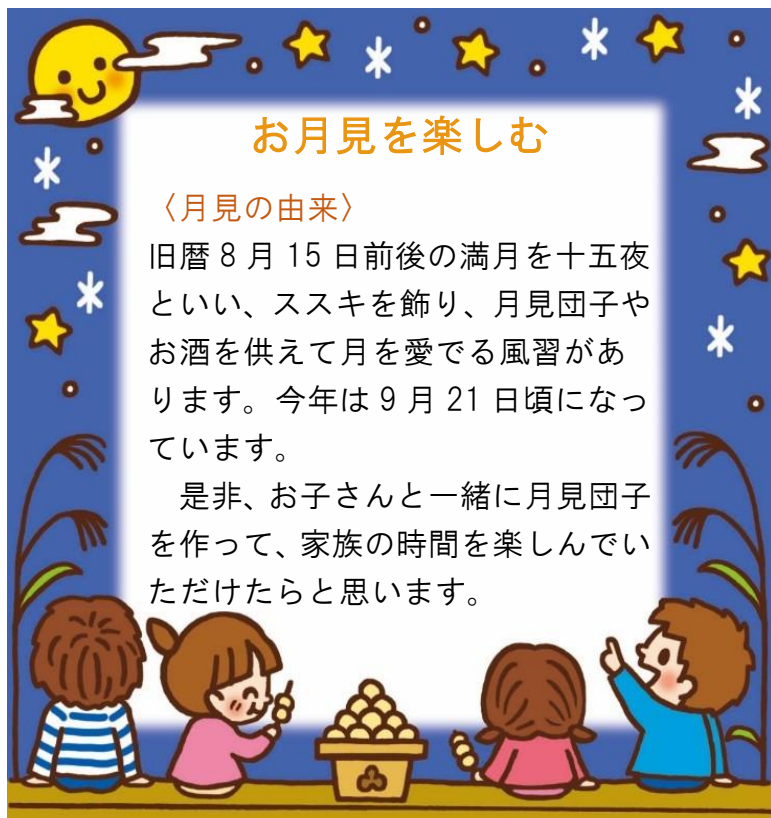




文殊乳児保育園
令和3年9月号



真夏に鳴く蝉の声が、夏の終わりを告げるツクツクボウシに変わり、秋の訪れを感じます。9月に入り、子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、これからは朝晩涼しくなり、気温差で体調を崩しやすくなりますので、食事や体調管理などに気を付け、元気に秋を迎えましょう。



お月見を楽しむ

〈月見の由来〉

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年は9月21日頃になっています。

是非、お子さんと一緒に月見団子を作って、家族の時間を楽しんでいただけたらと思います。



《誕生会 メニュー》

(21日)

- ★洋風混ぜご飯
- ★ハンバーグ
- ★サラダ
- ★冬瓜スープ
- ★果物

《おやつ》

- ★フルーツ
サンド



お弁当の日

9月29日(運動会)



青魚を食べよう！

秋が旬の魚には、さば、あじ、さんま、ししゃもなどがあります。背中が青いことから青魚と呼ばれる魚には、DHA や EPA といった不飽和脂肪酸が豊富です。DHA は、脳の機能維持（記憶力や学習能力の向上）や、活性化などに働き、EPA は、善玉コレステロールの増加や血液をサラサラにする効果が期待できます。しかし、刺身などの生の魚には、食中毒を起こす菌が付着している為、注意が必要です。大人に比べ、子どもは抵抗力が低く、大人と同じ抵抗力がつくのは12歳頃と言われています。青魚を子どもが食べる際は、必ず火を通すことが推奨されています。今では、缶詰などの商品も多く出回っていますので、それらをうまく活用されてみてはいかがでしょうか。



畑の野菜（きゅうり、トマト）が大雨の影響の為、収穫が終わりを迎えました。今年はきゅうりがたくさん収穫でき、浅漬け等にして提供した他に、給食の食材の一つとして提供しました。

秋には、芋ほりや冬野菜の種まきなどあります。引き続き、畑の野菜を楽しんできたいと思います。

