



食育だより

9月号

令和8年8月31日

みのり保育園

残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけて下さい。



●「食欲の秋」ですね！…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。
 - ☆自分で育てた野菜…いつもは食べられなくても、おいしく食べられます。
 - ☆身近な人の手づくりの料理…「おいしそう！」と思います。
 - ☆お父さん・お母さんがおいしそうに食べている…マネしたくなります！
- 苦手な野菜やお肉・お魚も、保育園ではみんなと一緒に食べる事で、食欲をそそられたり、チャレンジ精神をあおられたり…食べられる様になっていきます！



◎行事の由来 お月見～今年は9月25日（金）が十五夜

秋の入り口となる9月になると、空気が澄んで夜空の月や星がきれいに見えます。旧暦の8月15日（新暦では9月中旬から10月上旬）の十五夜は1年で最も美しいと言われ、中秋の名月と呼ばれています。中秋とは「秋の真ん中」という意味です。十五夜にちなんで15個のお団子をお供えしますが、芋類の収穫祝いも兼ねているので別名「芋名月」と言われています。夜空に輝く美しい月を眺めながら感謝の祈りをささげたいですね。

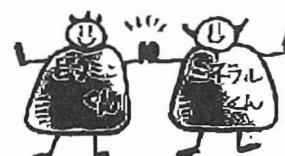
夏の疲れ回復のために

- 1 早寝、早おきで生活リズムをつくる。
- 2 1日の始まりの朝食を大切に。

パンのみ、牛乳のみでなく、必ずおかずもいっしょに。



- 3 良質のタンパク質とビタミン、ミネラルを充分にとる。



疲労回復には良質なタンパク質をとりましょう

タンパク質はたまご、肉、魚などにあります。



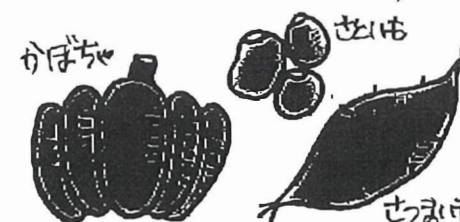
これから旬のおいしい魚はサバ、アジ、サンマなどです。



ビタミンB・Cをとりましょう

この時期の野菜のかぼちゃ、大根葉（ただし陽の光を浴びたものは、それ1品でいいですね。

さといも、さつまいもなども。



こういった植物性の食べものは、動物性の食べものにはない繊維素があり、胃腸を刺激して、運動や分泌を盛んにし便通をよくします。血液をきれいにしたり、夏ヤセを回復したりします。そして、栄養をとった後は適度な運動と睡眠が必要ですね。

