



暦の上では秋を迎えましたが、まだまだ肌を焦がすような暑さが続いていますね。夏の疲れが出て来て、この時期もまた体調を崩しがちになってくるので、今月もバランスの良い給食とおいしいおやつで子どもたちの健康をサポートしていきます。



お月見ってなあに？



お月見には「十五夜」と「十三夜」があります。どちらも、秋の美しい満月を眺めながら、農作物が無事に収穫できたことを感謝する日本の伝統行事です。しかし、十五夜と十三夜のどちらかのみをやることは「片身月」と呼ばれて縁起が悪いとされているので、十五夜をやったらぜひ十三夜もやってくださいね。

●十五夜（旧暦の8月15日）

中秋の名月ともよばれ、月見団子やすずき、秋の野菜や果物などをお供えします。



●十三夜（旧暦の9月13日）

十五夜の次に美しいとされ、栗や豆などをお供えすることから「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

秋はおいしいものがたくさん！

秋は夏の暑さが和らいで食欲が戻りやすいのと、秋に旬を迎えるおいしい食材が多いことから「食欲の秋」と呼ばれています。

さつまいもやかぼちゃ、くだもの、きのこなど甘みやうまが増しておいしくなるものが多く、これから寒くなっていく冬に向けてエネルギー補給ができる食材も豊富です！

おいしく旬の食材を食べつつ、夏の疲れを整えて、冬に向けての準備をしていきましょう。



知っていますか？ローリングストック法

9月1日は防災の日です。保育園でもこの日は、災害などの非常時に備えて非常食を実際に食べる日となっています。非常食を事前に食べておくことで、味に慣れておくことができるのと、定期的に食べて新しいものを補充するという「ローリングストック」にもつながります。もしもの時に安心して食事ができるように、普段から慣れておくことがとても大切です。

ぜひ、ご家庭の非常食もこの機会にどんなものがあるかを確認して、期限が切れていないか、十分な量があるかを確認する機会にしてください。

ご家庭の非常食は、レトルト食品や乾麺、飲料水、缶詰など、普段食べているものを多めに買う→普段の食事食べる→食べた分を買い足す、という形でやってみてくださいね。

