

少しずつ秋が近づいてきました。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなっています。食事や体調管理に気をつけてお過ごしください。

今月の行事食は十五夜に月見団子、お彼岸におはぎを予定しています。これからも子どもたちに味覚を養ってもらえるよう、旬の食材をたくさん使用していきたいと思います。

### 8月の食育 ～夏野菜スタンプ～

先月は夏野菜スタンプを行いました。まず初めに野菜を子どもたちの目の前で切って断面がどうなっているかを確認しました。形や手触り、香りはさまざまで子どもたちはとても興味を持ってくれました。表面がツルツルのなすはいいけれどゴツゴツしたゴーヤは「嫌っ!」と言ったり、きゅうりを丸かじりしそうになって職員が「待って!!」と止めるなど楽しい食育の時間になりました。最後に野菜のヘタで色鮮やかなスタンプを押して素敵な作品が完成しました。



### 旬の食材には栄養が豊富～魚を食べましょう～



サンマやサバの脂肪には血液の流れをよくし、脳の働きを活発にするIPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれています。

サンマの脂肪は旬以外では5%前後ですが秋には20%を超えることもあります。また、たんぱく質、血液を造るのに必要なビタミンB12が他の魚に比べて多く含まれています。

サバの血合いには鉄、ビタミン類が豊富に含まれています。特に脂質などのエネルギー代謝に必要なビタミンB2が多く含まれています。

### 防災の日

9月1日は災害への認識を深め備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、この日に制定されました。

#### 準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・通帳・印鑑・保険証ほか)



### お月見を楽しむ

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。今年の十五夜は9月10日(土)です。秋の実りに感謝しご家族で名月を鑑賞してみたいはいかがでしょうか。

