

# 食育だより

2020年

9月

ひなた保育園

まだまだ暑い日が続きますね。この時期は夏の疲れが出て体調を崩す心配もありますので、食事をしっかり食べさせて夜はぐっすり眠り体を休めてあげることが大切です。規則正しい生活リズムで元気いっぱい体のづくりを心がけましょう。

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
食育	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
	2歳	意欲的に食べるようになる
目標	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

「十五夜」とは、旧暦の8月15日（新暦の9月中旬）の満月の夜のこと。旧暦の秋（7～9月）の中間に当たり、この日のお月さまは一年で最も美しいとされているため、「中秋の名月」とも呼ばれます。昔からお団子やすずきなどのお供えものをして、「お月見」をする習慣があります。お月見のお供えものには、それぞれ意味があります。子どもに話して聞かせてあげながら、お月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



**月見団子**：まんまるの月見団子は満月の象徴。十五夜にちなんで15個を供えます。

**すすき**：すすきは、実りを迎える稲穂に見立てられたもの。お月さまから神様を迎えるための目印とも言われます。

**里芋料理**：十五夜の時期は芋類の収穫時期にあたるため、「芋名月」とも呼ばれます。そのため、穫れたての里芋などの収穫物をお供えするようになりました。



《子どもたちに、よく噛む食事をさせましょう！》

よく噛んで食べると・・・

- ・消化を助ける
- ・虫歯を予防する
- ・肥満を予防する
- ・永久歯の歯並びを整える

食事の後はしっかり歯みがきをして虫歯を予防しましょう！

保育園で育てている野菜をたくさん収穫しました！

いんげん、ミニトマト、ゴーヤ、きゅうりなどを幼児クラスの子たちがたくさん収穫してきてくれます。楽しそうに収穫している姿や食材に興味を持ってきていることがとても嬉しく思います。バケツ稲の成長も著しく、8月上旬には1粒1粒にお米の花が咲きました。実りの重さに徐々に垂れてきて今から収穫が楽しみです。