



令和 8 年 9 月
東戸塚らびっと保育園

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じられる季節になってきました。
子どもたちは、夏にたくさん遊んでひと回り大きく成長し、毎日元気いっぱい過ごしています。
秋は美味しい食べ物がたくさん実る「食欲の秋」です。給食でも、さつまいもやきのこ、かぼちゃなどの旬の食材を取り入れながら、季節を感じられる献立を作ります。おいしく楽しく食べることを大切に子どもたちの健やかな成長につながる給食作りを心がけています。

中秋の名月「お月見」

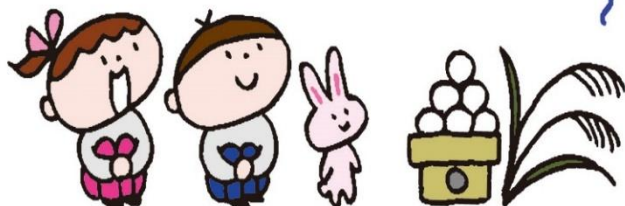
お月見ってなあに?!

9 月は、「十五夜(お月見)」の季節です。

十五夜はひと月の中でも特に美しいとされる満月を眺め、秋の実りに感謝する日本の伝統行事です。

お月見には、お月さまに見立てたお団子や豊かな実を願って、すすきや里芋などをお供えます。

給食でも、お月見をイメージした献立やおやつでお月見に親しめるようにしています。

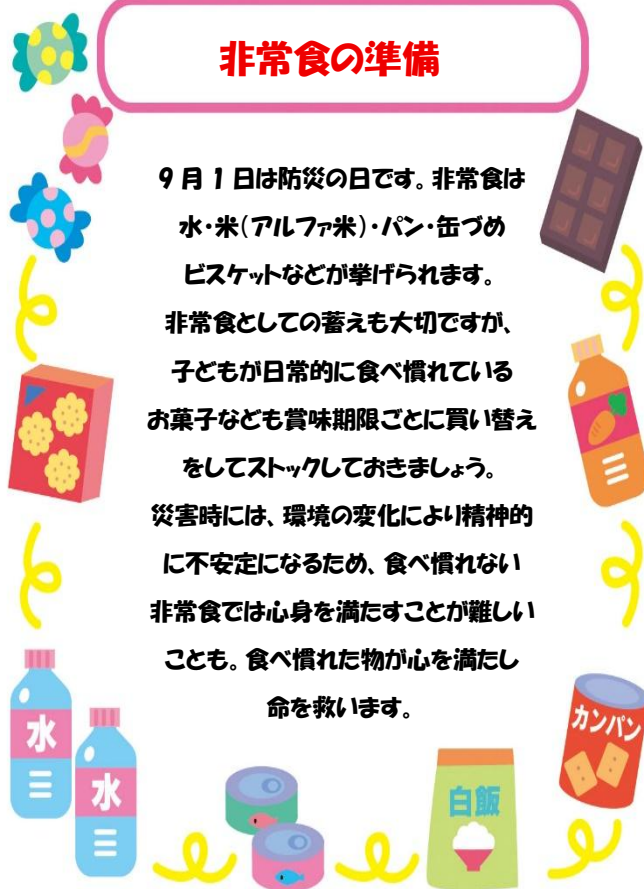


非常食の準備

9 月 1 日は防災の日です。非常食は水・米(アルファ米)・パン・缶づめビスケットなどが挙げられます。

非常食としての蓄えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

災害時には、環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れた物が心を満たし命を救います。



青菜の納豆しらす和え

- ・ひきわり納豆 20g
- ・醤油 1.2g
- ・しらす 5g
- ・みりん 0.6g
- ・小松菜 10g
- ・かつおぶし 3g
- ・人参 5g



- ① 小松菜、人参は、茹でて細かくきる
- ② しらすも軽く茹でる
- ③ 醤油、みりん、かつおぶしはレンジにかけアルコールをとばす
- ④ 納豆と和える



小松菜の他ほうれん草やえのきチーズを入れても美味しくなります。

野菜が苦手なお子さんでもよく食べてくれて、給食でも、人気メニューの一つです。



8月の食育の様子



すいか割りをしました。すいかの絵本を読んでもらってからスタート。
そら組さんから名前を呼ばれると元気に返事して一人ずつチャレンジ！！
にじ組さんもそら組さんの上手なお手本をまねてしっかりとたたくことができました。

