



9月 ぱくぱくだより

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は **さくら保育園** 秋の気配を感じるようになってきました。夏の陽差しをいっぱい浴びた子供たちはたくましく、ひと回り大きくなったように感じます。今月は運動会の練習も始まり、毎日の活動量が増え、子供たちの食欲が増していくでしょう。秋の味覚といえば、サトウ、栗、さつま芋、ぶどう、柿、梨、新米... とたくさんの食材があります。

食欲の秋!! たくさんの秋の味覚を味わいましょう♪
 (9/26~9/30は運動会頑張れXニューになっています) ♪



9月15日はひじきの日

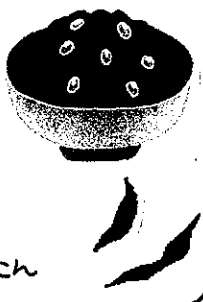
カルシウム、鉄分等のミネラル、食物センイが豊富!! の日
 健康食、長寿食として、親はまれ「ひじきを食べて健康に長生きして下さい」と願いを込めて9月15日(旧敬老の日)をひじきの日としたそうです。

かんたんひじきの煮物 (水戻し不要のひじき使用) 3人分

<ul style="list-style-type: none"> ひじき ... 16g にんじん ... 1/2本(75g) 油あげ ... 1/4枚(15g) 	<ul style="list-style-type: none"> だし汁 ... 250cc さとう ... 大1 しょうゆ みりん } 各大1/2 酒
--	---

① なべに全て入れて火にかける
 ② 煮汁が少し残るまで煮つめて完成

〈参考〉株式会社くらん



☆今日の食育テーマは「防災食体験」です。
 9月1日は防災の日です。大正12年9月1日に発生した「関東大震災」。796の死者や行方不明者を出したこの震災を忘れず、災害に対する備えをしっかり行おうということで制定されました。さくら保育園も、この日に防災訓練を行います。それに合わせ、給食も「防災食」Xニューにいたします。災害が発生した時には火が使えなくなる、水が出なくなったり、流通がストップしてしまうかもしれません。そういった事を想定し、園内様々な非常用食品を備蓄しています。9/1はその備蓄している缶詰や常備している野菜を使った給食を食べ、保存食について知り、防災食を食べるという体験によって、防災について考える機会になれば... と思っています。同時に、毎日いただいている食べ物の尊さ、食べられることへの感謝も感じてもらえるといいですね。災害への備えの必要性がますます高くなっていきますので、お家でも避難場所や連絡方法を家族内で確認し、防災グッズの点検をしておきましょう!!

9/1の防災食Xニューは「すいじん、切り干し大根のサラダ、パン缶」です!!
 9月は各クラス毎の「運動会、頑張れXニュー」もあります!!
 どんなXニューが出るのかな?? おたのしみには〜♡♡

子どもの食欲 → 行動にうつす ↓ 意欲がある子ども!

食べる意欲が原動力になり 生きる意欲になる!

大人と同じことができるようにしたい!

毎日3回の食事は、「大人と同じことが出来る自己表現」の機会である。

スライム

小川雄二「食欲意欲は心の働き」『Q&A子どもの心身の発達と食事』食べもの文化編集部編(芽ばえ社)参考

