

9月



# 給食だより



フジオひまわり保育園

四季のなかでも、夏はあっという間に過ぎてしまう気がします。海やプール遊び、お祭りに花火大会など夏ならではの楽しい時間を過ごした子もいるでしょう！その余韻や暑さがまだまだ残る9月、秋を感じるには早いですが十五夜や敬老の日、

お彼岸など和食をいただく機会が多く日本の文化を大切に、楽しむ月でもあります☆

季節ならではの食材で食卓を彩りましょう♪

## 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



## 「ぼたもち」と「おはぎ」の違い

お彼岸の食べ物といえば、ぼたもちとおはぎ。同じ食べ物ですが、春の牡丹の花の咲くころに食べられるものがぼたもち、秋の萩の花が咲くころに食べられるものがおはぎとされています。ぼたもちは牡丹の花のように大きく、おはぎは萩の花のように小ぶりに作られるようになりました。あんに使われるあずきは、古くから悪を追いはらう効果があるとされてきました。春は種をまき食物の成長を願う季節、秋は収穫の季節です。この時期にあずきを使った食べ物を食べたり、ご先祖様に感謝することは自然への感謝や祈りにも深く結びついているのです。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、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、子ども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。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



園で収穫した夏野菜を使ったポテトピザを作りました♪

