

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和5年9月号 中山保育園

夏の食生活をリセット！

9月に入ってもしばらくは暑い日が続くことと思います。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べるが多かった夏。温かいご飯とみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

中山農園だより～夏野菜～

畑の夏野菜の収穫もそろそろおしまい。ピーマン、パプリカ、ナス、オクラ、エダマメ、ソラマメ、ほうれん草も収穫しました。なかでも今年はトマトがたくさん収穫できました。収穫したトマトは、ピクルスやジャム、トマトソースにトマトカレーといろいろなメニューに使うことが出来ました。

うさぎ組では、このトマトを使ったトマトジャムを入れて「カップケーキ」をクッキング活動で作りました。まずトマトを袋に入れよく潰し、お鍋に入れてトマトジャムを作ります。袋を開けるとトマトのいい香り。トマトが入った鍋を加熱すると甘酸っぱい香りが少しずつ漂い始めます。自分で作ったカップケーキの生地が出来上がったジャムをクルクルと混ぜると……「あっ、色が変わってきた～」「おいしそうな匂いだよ」と声が上がりました。ちょっと大きめに出来上がったケーキも美味しくペロリ。

トマトジャムは、クラッカーにのせて他のクラスの子ども達にも食べてもらいました。



旬の食材から



【サンマ】

サンマの脂肪分には、コレステロール値を下げたり、血栓を予防するEPAが豊富です。特に旬のものは栄養価もおいしさも一段とアップします。そのほかEPAには食欲不振や胃弱などを改善する作用もあります。

【ナシ】



独特の食感は食物繊維で、胃腸の働きを良くし、便秘の解消に役立ちます。リンゴ酸やクエン酸も多く、疲労の回復に効果があります。

また、カリウムが体内の余分な塩分を排出してくれます。

防災意識を高めましょう

～お月見～
今年は
9月29日です



空気が澄む秋は月がより鮮やかに見えています。そのため、「中秋の名月」は一年で最も美しい月と言われています。旧暦の8月15日を中秋といいます。

お月見は季節の移り変わりを知らせてくれる月に、農作物の豊作を祈り、収穫への感謝を表す行事といわれています。満月に見立てた丸いお団子と、稲穂に見立てたすすき、収穫した芋や野菜をお供えします。お供え物は、月から見て右側に月見団子、左側にすすきと野菜類を並べるのがしきたりです。



9月1日は防災の日です。小さいころから身の回りの安全に関心を持つことは、とても大切です。園では、定期的に避難訓練を実施しています。

また保育園の給食でも、備蓄の食材を普段の給食で実際に食べてみることで、災害時に「初めて食べる」ということのないようにしています。今月は備蓄品のアルファ化米も作ってみて、食べる経験をします。