



## 夏の疲れが出ていませんか？

朝晩涼しい季節になりました。夏の疲れが出てくるこの時期、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。

これからたくさんのお秋の食材が旬を迎えます。おいしく食べて、残暑を乗り切りましょう。

### 防災意識を高めましょう



9月1日は防災の日です。保育園では毎月様々な状況を想定し、避難訓練を行っています。今月は以上児クラスにアルファ米を給食で出します。作り方も説明します。



非常時の持ち出し袋の中身の点検も確認していきましょう。おむつなども、サイズが小さくなっているかもしれませんね、おやつの内容や量も見直して、ローリングストックして、入れ替えていきましょう。



### 中山農園だより



まだ収穫が続いている夏野菜たち。その様子を事務室前の廊下に掲示しています。きりん組の子ども達とは、

収穫した野菜の個数を、シールを貼って個数を確認しています。

「どれが一番とれるかな？」

「きっと、キュウリだよ」

「うさぎさんのオクラもいっぱいかも」

などロク々に話している様子がうかがえます。一緒にキュウリを収穫しに行ったとき、りす組が育てているアスパラガスを見ていた、年長児に「アスパラガスは収穫のできるまで、3年くらいかかるんだよ」というと「え〜っ！じゃあ私たち食べられないじゃん！」「じゃあさあ、先生に小学校に届けてもらえばいいじゃん。」「私は中山」「私は北山」など…どうしても収穫したアスパラガスが食べたいようでした。保育園の収穫野菜あといくつ、年長さんは食べられるかなあ。



### お月見～十五夜～



今年9月10日が十五夜です。

月への感謝と豊作の祈願をしたものです。だんごやさといもなど、月に見立てた丸い物と、葉先のとんがり邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。保育園では、9月9日にお月見献立を予定しています。また、前日の8日の午後のおやつは、以上児クラスはお月見団子を食べます。

### 旬の食材から



#### 【さば】

血合いの部分には、鉄分や EPA などの血液をサラサラにする成分がたっぷりです。また、さばのタウリンには胃を丈夫にし、体力をつける効果も期待できます。

#### 【なし】

なし特有のシャリシャリとした食感は、「ペントザン」や「リグニン」という難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激して蠕動(ぜんどう)運動を助けるため便秘の予防効果があります。また、新陳代謝を高める「アスパラギン酸」も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待できます。

衛生面から、夏場休止していたサンプル展示ですが、気温をみながら再開していきます。お迎えの際ご覧ください。