

給食だより

9月

令和8年 8月31日
ひまわりさかえこども園

9月を迎えましたが、まだまだ残暑が厳しく、暑い日々が続いています。子どもたちは夏の疲れが出やすい時期なので、十分な休息とバランスのよい食事を心がけましょう。

秋は、『食欲の秋』とも言われ、さまざまな食材が美味しくなる季節です。旬の食材には栄養もたっぷり！

この時期に、いろいろな食材や料理に触れながら、食べることの楽しさを感じてほしいと思います。

旬の食材をたくさん食べて、元気な体をつくりましょう。

9月1日は『防災の日』



今年7月28日、熊本県で大きな地震があり、震度7を観測しました。地震はいつ起こるか分かりません。災害が起きた時困らないよう普段から水や非常食を備えておくことが大切です。9月1日の『防災の日』をきっかけに子どもたちと一緒に非常食について知り、防災について考える機会にしたいと思います。この日の給食は災害をイメージした防災の日メニューです。ご家庭でも、もしもの時に備えて、水や非常食、避難場所など確認してみましょう。



給食…鮭むすび コンソメスープ フルーツ缶詰
おやつ…ひだまりパン いちご 牛乳



5年保存
できるお水

園で備蓄して
いる一例

コンソメ味で
カルシウムも
豊富よ！

水を入れるだけで
おむすび完成
(アルファ化米)

長期保存なのに
しっとり食感♡



クッキング



8月19日にゆり組さんがハヤシライス作りに挑戦しました。包丁を使って人参を切り、型抜きをしました。みんなで力を合わせて作ったハヤシライスは、いつも以上においしく感じられたようです♪クッキングを通して、食べることの楽しさや、みんなで作る喜びを味わうことができました。



人参の型抜きできたよ★



長い皮がおけたよ！



おいしくなあれ♡



みんなで食べる
とおいしいね♡



おかわりもするよ！



自分でついたらよ！

秋の伝統行事を楽しもう！



9月は、『お彼岸』や『中秋の名月』など日本の伝統的な行事に親しむ季節です。

昔から大切にされてきた行事には、それぞれ季節を感じたり、家族や周りの人への感謝を伝えたりする意味があります。

お彼岸の9月24日には、おやつで「おはぎ」をいただきます。おはぎは、お彼岸に食べられてきた日本の伝統的な食べ物です。小豆の赤色には、邪気を払う意味があるともいわれています。

また、9月25日は『中秋の名月』です。秋の美しい月を眺め、収穫への感謝をする行事として、昔から親しまれてきました。園では9月18日にたんぼ組・幼児組で『白玉団子作り』を行います。子どもたちと一緒に白玉粉に触れ、こねたり丸めたりしながら、楽しんで団子作りを体験します。自分たちで作った団子を味わうことで、食べ物への興味や関心を深めるとともに、季節の行事や日本の食文化にも親しんでもらえたらと思います。

