



げんきっ子だより

令和 6年 9月



秋は月が一番きれいに見える季節です。お月見のお供えの代表であるさといもをはじめ、これからたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて残暑を乗り切りましょう。

食べ
こよみ

お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはら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。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

今が旬の食材

かぼちゃ さつまいも スズキーニ

なす 梨 柿 さんま など

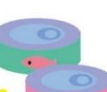


非常食の準備

非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・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。

朝食と 生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



おすすめ



ラタトゥイユ

保育園で人気の野菜たっぷり簡単レシピです。
ご家庭でも朝食の一品に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では9月12日・26日(木)に提供します。



◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- ・なす…中1本
- ・スズキーニ…中1/3本
- ・黄ピーマン…2/3個
- ・玉ねぎ…中1/3個
- ・カットトマト…50g
- ・サラダ油…大さじ1/2程度
- ・ケチャップ…大さじ2強
- ・砂糖…大さじ1
- ・コンソメ…7g程度
- ・塩…適宜

◆作り方

- ①なす・スズキーニは半月切り、黄ピーマン・玉ねぎは2cm角くらいの色紙切りにする。
 - ②鍋に油をひき、野菜を炒め、カットトマトとコンソメ・ケチャップ・砂糖を入れて煮込む。
 - ③野菜が柔らかくなったら、塩で味を調える。
- ※野菜は何を使っても大丈夫！冷蔵庫で冷やして食べると残暑で暑い日にもピッタリです。