



# 給食だより 9月号

令和6年9月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

9月に入ってもまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくるこの時期は、規則正しい生活で体調を整えていきたいですね。今月は運動会の練習などで毎日の活動量が増えます。子どもたちの食欲が増してご飯をもりもり食べてくれると嬉しいですね。

## 旬の食べ物 なす



スーパーなどで一年中見かけられているなすは、実は秋が旬の野菜です。くせのない味わいと、火を通した時のなめらかな食感が特徴的です。生はもちろん、煮る、焼く、揚げるなどどんな調理方法でも美味しく食べられます。東洋医学では体温を下げる効果があるとされていて、皮の色素ナスニンには抗酸化作用がありアンチエイジング効果が期待できます。

## 乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、元気に活動ができていなかったりしていませんか？生活リズムを整えるには早起きをして朝の光を浴び、朝ご飯を食べて、からだをめざめさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



## 中秋の名月「お月見」



9月17日火曜日は中秋の名月（十五夜）です。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日とされています。お月様の見えるところに15個のお団子と、秋に収穫される果物やススキを一緒にお供えして、秋の収穫に感謝をしましょう。

保育園では17日火曜日にうさぎ組・きりん組・らいおん組が、おやつに豆腐入り白玉団子を食べます。