



給食だより 9月号

令和8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えてご飯をもりもり食べてくれると嬉しいですね。

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」と言います。

十五夜は、15個のお団子をお供えし、美しい月を見ながら秋の収穫に感謝をする日と言われています。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れると食べやすくなります。

お月様の見えるところにお団子と、果物やススキを供えて、秋の収穫に感謝をしましょう。



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、からだを目覚めさせます。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。



