

9月



2023年9月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

今年の夏は酷暑で、残暑も厳しいようです。これから夏の疲れが出てきやすいと思われます。体調には十分気をつけて過ごしたいですね。

秋は食欲が増す時期です。きのこ、ぶどうなど旬の食材を食べて体調を整えましょう。

今が旬！ぶどう



ぶどうは秋が旬の果物で、濃い紫色の巨峰や巨峰を品種改良したピオーネ、種なしで小粒のデラウェア、淡い緑色のマスカットなど、さまざまな品種が出回っています。甘み成分の1つであるブドウ糖や水分が多く含まれるので、甘くてみずみずしいのが特徴です。球形でスルッと口の中入ってしまうので、**窒息事故の危険**があります。食べている間は目を離さないようにし、子どもにはゆっくりよく噛むように伝えましょう。

〈食育集会〉ジュースの糖分についてのお話

暑い日は冷たい飲み物がおいしく感じられます。でも、炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなどの清涼飲料水には、糖分が多く含まれている物もあります。糖分のとりすぎにならないように、成分表を確認したり、食べ物に入っている糖分と合わせて考えたりして、じょうずに飲むようにしましょう。お父さんお母さんと話し合って量を調節するように子ども達に話しています。

はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。興味があるから持たせるのではなく、手先の動き、握る力がついてから始めましょう。

- ① 素材…木製か竹製
- ② 形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③ 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ + 3cm



今月のレシピ

- ◆ 肉みそうどん
- ◆ バナナケーキ

