

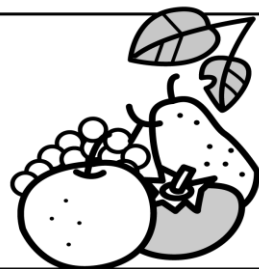
# 9月の食育だより

2021年 9月 1日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 勝又



残暑がまだ厳しいですが、雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。



## 食育アンケートのお知らせとお願い

食への関心を高め、意識を共有し食育活動に繋げていくためにアンケートを実施させていただきます。

アンケート用紙配布・・・9月7日  
アンケート回収×切・・・9月14日

記入が終わりましたらお便り袋に入れて、クラス担任に渡してください。

ご協力をお願いします。

## キウイフルーツ提供のお知らせ

キウイフルーツにはビタミンCをはじめ、食物繊維やカリウム等体に良いものがたくさん含まれています。

今まで園の給食の果物に使われることはありませんでしたが、今後、提供する事があります。

年長・年中組には半分に切って皮ごと提供するので、スプーンですくって食べます。ご家庭でも手軽に食べられる果物ですので、試してみてください。

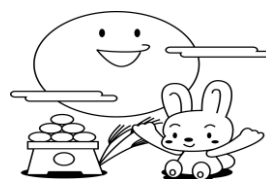
(乳児・年少組は皮をむいて提供します。)



## お月見を楽しみましょう

お月見は、旧暦の8月15日に月を鑑賞する行事です。

今年は9月21日(火)です



この日におだんごをお供えしたり食べたりするのは、その年にとれたお米でおだんごを作り、神様に収穫が無事にすんだことを感謝し、次の年の豊作を願ったのだといわれています。

この日におだんごではなく、里芋をそなえる地域もあります。それは、もともとお月見は、里芋の収穫を感謝する行事だったからだとも言われています。



## みたらしまカロニ

材料	幼児4人分
マカロニ	30g
a しょうゆ	10g
a 砂糖	10g
a 片栗粉	5g
a 水	50cc

- ① マカロニを茹でておく。
- ② aの材料を鍋に入れ混ぜながら火にかける。
- ③ ②の色につやが出てぷつぷつしてきたら火を止める。
- ④ ①のマカロニに③のたれを混ぜる。

園では団子の代わりにマカロニを使用しています。たれの代わりにきな粉を使ったマカロニきな粉も人気です。

♡ぜひ作ってみてください♡

