



9月の食育だよ！

令和5年
8月29日

かぬき保育園

はや お 早起き・早寝
あさ 朝ごはん

生活リズムをとり戻そう！

早起き

まずは、朝は早め（あさ）に起き（はや）て朝（あさ）の光（ひかり）を浴（あ）びる（び）ようにし（し）ます。また、保育園（かぬき）がある（あ）日（ひ）も休（やす）みの日（ひ）も、同（おな）じ時（じ）間（かん）に起（お）きる（きる）よう（よう）にしま（し）ましょ（う）う。

早寝

寝（ね）る（る）前（まへ）にテレ（て）ビ（び）やスマ（ま）ー（ま）ト（と）フ（ふ）ォ（お）ン（ん）な（な）の強（つよ）い光（ひかり）を見（み）ると、睡（すい）眠（みん）を促（うなが）すホル（ほ）ル（る）モ（も）ン（ん）がで（で）にく（く）なる（なる）の（の）で、避（よ）け（け）る（る）よう（よう）にし（し）、早（はや）め（め）に寝（ね）る（る）よう（よう）に心（こころ）がけ（け）ま（ま）しょ（う）う。

朝ごはん

朝（あさ）ご（ご）は（は）ん（ん）に（に）はエ（え）ネ（ネ）ル（ル）ギ（ギー）補（ほ）給（きゅう）のほ（ほ）かに（に）も、脳（のう）や体（からだ）を自（みづか）覚（かく）め（め）させ（せ）、排（はい）泄（せつ）のリ（り）ズ（ズ）ム（ム）をつ（つ）く（く）る（る）大（たい）切（せつ）な（な）役（やく）割（わり）が（が）あ（あ）り（り）ま（ま）す。し（し）っ（っ）か（か）り（り）食（た）べ（べ）て（て）か（か）ら（ら）登（た）園（えん）す（す）る（る）よう（よう）に（に）し（し）ま（ま）す。



旬をあじわお

ミニおはぎ（幼児5人分）

もち米75g 米75g あんこ適量

きなこ（砂糖・塩）適量

黒すりごま（砂糖・塩）適量

①もち米と米は洗米してから浸水して普通に炊飯する

②①がたきあがったら、すりこ木などで半つぶしにする

③②を3等分に分けそれぞれ一口サイズにコロコロと丸くする

④③にあんこ・きなこ・ごまをそれぞれつけてできあがり

ご飯をコロコロには子どもと一緒にできます。※20日のおやつにです



お月見

秋は月がとてもきれいで、お月見をするのにいちばんよい季節です。「十五夜」には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ・おだんごやススキをお供えます。秋にとれるイモにちなんで、「イモ名月」ともいわれています。おだんごは満月の形、ススキは魔よけを意味しています。おうちでもきれいなお月さまを見てみてくださいね。

クッキング（幼児のみ）

9月12日（火）混ぜご飯おにぎり

9月26日（火）月見団子

★エプロン三角巾 マスクを忘れずに持ってきてください

★爪も必ず確認して長ければ切って

