



スプリングハウス保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、季節は少しずつ夏から秋へと移り変わり『実りの秋到来🍁』です。果物では、ぶどうや梨、野菜では南瓜やさつまいも、他にもきのこや秋鮭など、たくさんの食材が旬を迎えます。給食はもちろんご家庭でも是非、子どもたちと一緒に、秋の味覚を味わいましょう🍁



食物繊維をとろう



秋から旬を迎える野菜やきのこ・海藻には、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は、生活習慣病の予防に役立つことから『**第6の栄養素**』と呼ばれます。排便を促し、腸内環境をよくする働きがあり、みんなの体にとっても良いことがあります。健康の味方の食物繊維をたくさん摂りましょう。9月の献立にも、芋類やりんご、梨など、秋の食材を取り入れています🍎



中秋の名月「お月見」

日本では旧暦の8月15日の夜を“十五夜”と呼び、だんごやススキ、里芋などをお供えてお月見する風習があります。この頃の月を“中秋の名月”と呼び、昔から日本人は「一年でいちばんきれいな月」として眺めてきました。ちなみに、今年の十五夜は9月25日になります。ご家庭でもお子さんといっしょにお月様を眺めてみてはどうでしょうか？😊

保育園では9月28日(月)のおやつにお月見団子を食べます



8月 食育活動



スイカ🍉とメロン🍈のおなかの中もみんなでお観察しました！！

食育「トマトを見比べよう」🍅
ミニクッキング「トマトサラダ」



たんぽぽ組クッキング「ブルーベリーマフィン」

