



# 9月の食育だより



虫の声が聞こえ、少しずつ秋が近づいています。残暑、台風、朝晩の冷え込みなど気候の変化の大きい時季です。生活リズムを整えて、夏の疲れを回復させていきましょう！

これから秋の味覚が少しずつ給食にも登場します。旬の食材を楽しみながら食べて、残暑に負けないよう元気に過ごしていきたいですね。

## 🍉🍉🍉 スイカっておいしいね！！ ぱんだぐみ（2歳クラス）🍉🍉🍉🍉

おやつのスイカを、目の前で調理室の先生に切っていただきました。切る前の大きなスイカに、「おっきい！」と目を輝かせて大喜びの子どもたち。切っていく様子を真剣に見つめて、「ちっちゃくなったね」「たねがあるよ！」と、気づいたことをお友だちと話しながら、とてもわくわくした様子でしたよ。切られたスイカが机に運ばれると、「待ってました！」と言わんばかりの大きな口でかじりつき、「おいしい！」「あま〜い♡」と、とても幸せそうな表情で味わっていた子どもたちでした。クラスの中にはスイカが苦手な子もいたのですが、この日はおいしい！とペロっと完食、そしてなんとおかわりまで食べて…びっくり！

実際に見たり、匂いを嗅いだり… 五感を通して食材を感じることで‘食べてみよう！’と思えたり、食材のおいしさに気付いたりするきっかけのひとつになることを改めて感じました。



### 9月 旬の食材

南瓜 なす さつまいも 里芋  
きのこ(椎茸・舞茸) 梨 りんご  
さんま さけ



おかわりあるかな…?



あまくて  
おいしいな！



おおきいな！



### 食育豆知識

～おはぎとぼたもちの違い～

春分の日にはぼたもち、秋分の日にはおはぎをお供えするのが一般的ですが、どちらも特に違いはなく季節によって名前が使い分けられています。

春は牡丹が咲く季節なので「ぼたもち」、秋は萩が咲く季節であることから「おはぎ」という名前がつけられているようです。



### お月見

日本では旧暦の8月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」とよび、お団子やすすき、里芋などをお供えしてお月見をする風習があります。

古来より日本人はこのころの月を「1年で最も美しい月」として眺めてきました。

十五夜の日はその年によって変わり、今年は**9月29日**です。ゆったりとした気持ちで夜空を眺めているのもいいかもしれませんね。