



令和5年9月 ちあふる・みなみ

まだまだ残暑の厳しい日が続いております。夏の疲れがでてくるこの季節、朝夕の気温の変化で、体調を崩しやすくなります。十分な、栄養と睡眠をとり、夏の疲れを取り除きましょう。



9月29日は十五夜です

日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやすすき、里芋などを供えお月見をする風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。今年は、**9月29日**です。

ぜひ、夜空を見上げてみてください。

月見といえばお団子ですが、月見団子は農作物の収穫に感謝して、収穫した米で団子を作って供えたのが由来だと言われています。

団子と相性抜群のきな粉には、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘改善に効果があります。粉にすることで大豆の栄養を効率的に吸収することが出来ます。



～心を込めていただきますとごちそうさま～

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味ではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事をはじめましょう。

「ごちそうさま」のご馳走の馳走は「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

食事の度に「命」や「人」に感謝して心を込めて「いただきます」と「ごちそうさま」をいう習慣を付けることから、食べ物を残さず大切に食べる心が育まれます。

9月1日は防災の日です



予期せぬ災害や断水などで、防災食を食べなければならない時に備え、子どもたちが少しでも防災食に食べ慣れていると安心です。そのため、当園では9月1日を防災食を食べる日としています。

上手に皮むき出来ました



8月24日にうさぎ組さんで、とうもろこしの皮むきをしました。皮の付いたままのとうもろこしを、触ることもはじめての子もいたので、最初は不安な様子のお友達もいましたが、匂いを嗅いだり噛り付くマネをしたりしながら、1枚1枚丁寧に先生の助けもかりながら、皮むきをしていました。

午後のおやつ時間に茹でて、みんなで食べました。とても甘～いとうもろこしに、噛り付いて美味しく食べてくれていました。

