



文殊乳児保育園  
令和6年度9月号



9月に入りましたが、日中はまだまだ暑い日々が続きます。夏場に引き続き、こまめな水分補給をしっかりと行い体調を崩さないよう注意していきましょう。

## お月見を楽しむ



### 〈月見の由来〉

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、スキを飾り、月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。今年の十五夜は9月17日頃になっています。

是非、お子さんと一緒に月見団子を作って、家族の時間を楽しんでいただけたらと思います。



## 誕生会メニュー

(20日)

- ★ハンバーガー
- ★付け合わせ
- ★かぼちゃのポタージュ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★アイスクリーム



## お弁当の日

26日(木曜日)

きりん組

ABURAYAMA 遠足



今年も畑の夏野菜(きゅうり、トマト、ピーマン)がたくさん収穫でき、きゅうりの浅漬け等にして提供した他に、給食の食材の一つとして提供しています。

秋には、芋ほりや冬野菜の種まきなどあります。引き続き、畑の野菜を楽しんでいきたいと思ひます。



## 青魚を食べよう!

秋が旬の魚には、さば、あじ、さんま、ししゃもなどがあります。背中が青いことから青魚と呼ばれる魚には、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸が豊富です。DHAは、脳の機能維持(記憶力や学習能力の向上)や、活性化などに働き、EPAは、善玉コレステロールの増加や血液をサラサラにする効果が期待できます。しかし、刺身などの生の魚には、食中毒を起こす菌が付着しているため、注意が必要です。大人に比べ、子どもは抵抗力が低く、大人と同じ抵抗力がつくのは12歳頃と言われています。その為青魚を子どもが食べる際は、必ず火を通すことが推奨されています。今では、缶詰などの商品も多く出回っていますので、それらをうまく活用されてみてはいかがでしょうか。

