

# 給食だより

2023年9月  
ゆらりん仙川保育園  
栄養士

日中はまだまだ暑さが残りますが、日が落ちると過ごしやすく感じられる日も増えてきました。夜、耳を澄ますとスズムシ、コオロギ、マツムシなど秋の虫が鳴いています。夏の疲れが出る時期でもありますので、しっかりと栄養と睡眠をとり体調管理に努めましょう。



## お月見を楽しむ

今月28日は十五夜です。  
一年の中で月が最も明るく美しく見えます月を愛でながら、団子やススキを飾り、農作物の収穫に感謝します。

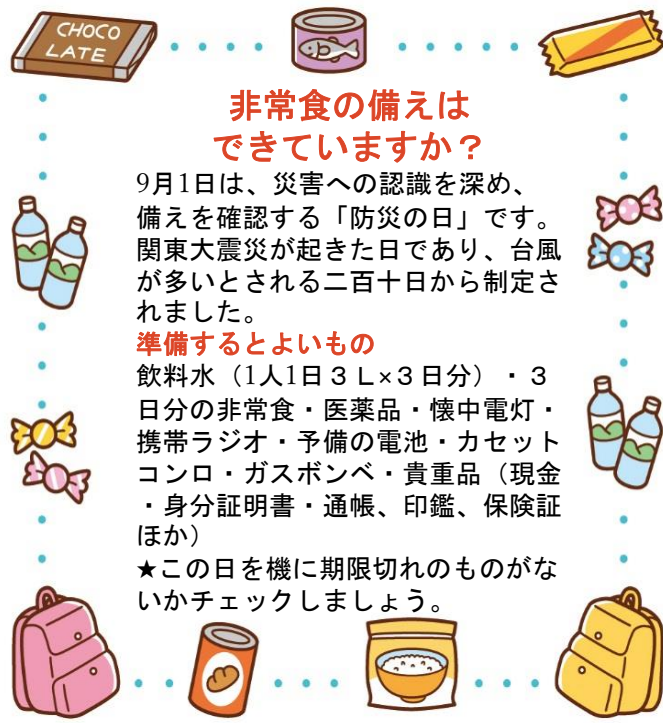
月見だんごの作り方  
白玉粉20gと小麦粉40g、砂糖3gを合わせ、水50ccを少しずつ入れて耳たぶの固さまでこね、食べやすい大きさに丸める。たっぷりの湯に入れ、浮き上がってきたら冷水にとり、冷ましたら出来上がりです。



## 非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

**準備するとよいもの**  
飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）  
★この日を機に期限切れのものがなければチェックしましょう。



## <クラスの様子>

【くまのみ組】  
スイカに触れました。部屋にレジャーシートを敷いて自由に触ることができました。小玉すいかですが、顔と同じぐらいの大きさで驚くかな？と思っていましたが、躊躇することなく触ることができました。ハイハイをしながら転がして追いかけたり、持ち上げてみようとしたり、叩いてみたりと可愛らしかったです。

【ぺんぎん組】  
スイカに触れてみました。丸いスイカを見ると、ボールのようにコロコロ〜と転がしてみたり、トントンと叩いてみたり、楽しそうにスイカに触れていました。一生懸命持ち上げようとする姿も見られました。半分に切って中身を見せると、いつも食べているスイカが現れ「すいかー！」「あかー！」と感じたことを伝えてくれました。

【いるか組】  
今月は「ポテトサラダ」「ずんだあん」作りの2つに挑戦しました。マッシャーを使ったじゃがいもをつぶす作業は2回目ということもあり、力加減がわかってきた様子でしっかりとつぶすことができました。ずんだあん作りでは、さやから豆を取り出し、薄皮もむきました。すり鉢とすりこ木を使って潰し、途中で砂糖と塩を入れて出来上がりです。甘い枝豆に最初は不思議そうでしたが、直ぐに慣れ、美味しそうに食べていました。

【くじら組】  
アジの三枚おろしを見学しました。生の魚一尾を見るのが初めての子や触ったことがない子、見たことはあっても目の前で魚をおろす様子を見るのは初めての子が多かったです。鮮度の良い魚の見分け方や部位の名前など説明すると、話をよくきき覚えていました。いつも以上に集中して見たり聞いたりしていました。ご家庭で話をした子も多かったのではないのでしょうか？また三枚おろしになる姿や内臓や血液を見て、もともとは海で生きていたこと、生き物の命を食べて自分たちは生きていることなどを“いただきます”の意味なども伝えることができました。子ども達一人ひとり印象に残ったことは違うと思いますが、様々な経験を通して今後も食の大切さを伝えていきたいと思っています。