



2023年8月31日発行  
ゆらりん白金保育園  
青木 幸一

天高く馬肥ゆる秋というように、すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、サ  
ンマ・栗・マツタケ・ブドウ・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。秋は食  
欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。9月は運動会の練習などで毎日  
の活動量が増えるので、子どもたちの食欲が増していきましょう。

### 中秋の名月「お月見」

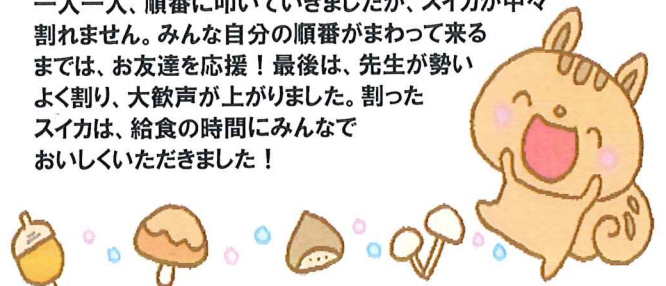
中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



### 食育報告

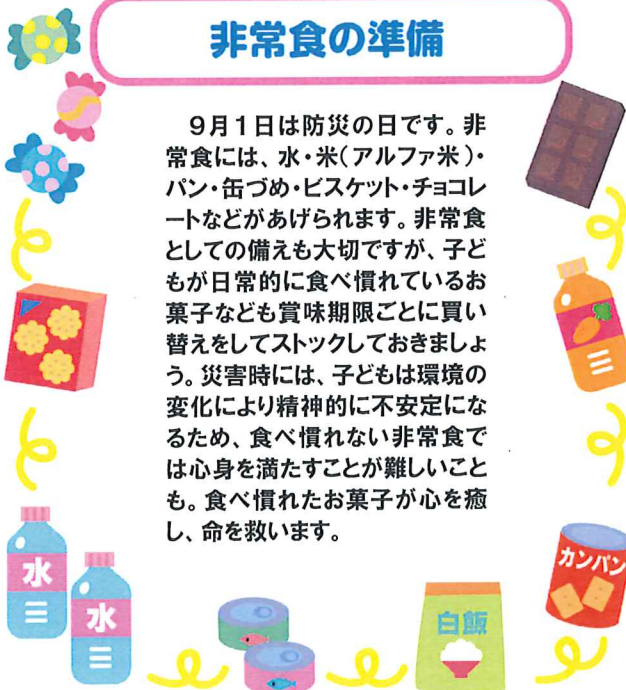
乳児クラスは夏の旬の食材「とうもろこし」に触れました！皮付きのとうもろこしを、「なんだろう？」と指でつついてみたり、怖がっていたりと様々な反応を見せてくれました。2歳児クラスは、皮むき体験もしました！みんな集中して、皮むきを楽しんでいました。

幼児クラスは夏のイベントとしてスイカ割りを行いました。一人一人、順番に叩いていきましたが、スイカが中々割れません。みんな自分の順番がまわって来るまでは、お友達を応援！最後は、先生が勢いよく割り、大歓声が上がりました。割ったスイカは、給食の時間にみんなでおいしくいただきました！



### 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



### ～おやつレシピ紹介～

お月見にはかかせないお月見だんご。今年の中秋の名月は9月29日です。本来は白玉粉などでだんごを作りますが、当園では子どもたちが食べやすいよう、もち米とお米を使っています。

材料(幼児一人前)

(だんご)  
・米…15g  
・もち米…15g

(タレ)  
・しょうゆ…3g  
・砂糖…3g  
・水…10g  
・片栗粉…1.5g



作り方

- ①米ともち米を混ぜて炊きます。炊いたら、少し粘り気がでるまで潰すように混ぜます。
- ②鍋にしょうゆ、砂糖をいれて、砂糖が溶けるまで混ぜながら加熱します。
- ③砂糖が溶けたら水溶き片栗粉を入れ、再度加熱します。とろみが出たら火を止めます。
- ④①を食べやすい大きさに丸め、③で出来たタレをかけ、完成です。