



わんぱくふたば



令和 5 年 9 月
星ヶ丘 二葉園
栄養士 田島

熱中症対策のため、8月はプールよりも水遊びが盛んだった子ども達。給食室にもみんなのはしゃぐ声が聞こえてきていました。夏野菜の収穫も豊作で、給食室に連日トマトやきゅうりを嬉しそうに持ってきてくれる子ども達でした♪9月も残暑が続くと思いますが少しずつ秋の空気を感じる日が増え、季節の変化を感じることでしょう。夏は暑さに注意ですが、9月は季節の変わり目ということもあって疲れや体調の変化が出やすい時期ですね。休息をとりながら秋の陽気を楽しんで過ごしていきたいものです。

子ども達の食欲は、一年を通してみると秋ごろから、「食事量が増えてきたな」と実感し、食缶なども空になって返ってきたり、白米の量を増やしたりする時期です。

余談ですが、食事の基本の軸は「主食」つまり炭水化物です。おかずばかりを食べるより栄養バランスが取りやすくなりますよ(*^_^*)

～☆今年度のお誕生日会メニュー☆～

毎月実施している「お誕生日会」。以前はよく、保育室に盛り付けをお願いしながら、型抜きしたご飯で顔や動物を作ったり、その季節に合ったものをデコレーションして誕生日会メニューを作っていました。そんな中、コロナの蔓延を防ぐために保育室での盛り付けを制限したという経緯があり、ここ数年間は、複数人の手が必要とされるイベント的な盛り付けは少なくなっていました。

しかしながら、今年度は再び誕生日会のメニューにもう少し工夫を、ということで、どんな盛り付けにするかを担当保育士と給食室を中心に打合せして決めています。幼児クラスのお友達は、顔や目を付けるなどのトッピングは自分でしていますよ♪

6月はかたつむり、7月はおばけ、8月はカニさん、9月はクマさんにしました。

今後もどのような誕生日会メニューになるのか、楽しみにしていただけると嬉しいです。

Instagramでも随時更新しています☆

(アカウント名：futaba_kyusyoku)

時折、子ども達の食育関連の写真やクッキングの様子、レシピなども公開しています。



2023年の十五夜は9月29日(金)

「中秋の名月」とも言われる十五夜の月。みなさんの家では毎年どんな風に過ごしていますか？その年の秋の収穫を祝う、というのが昔からの習わしだそうです・・・。お団子作りから始めるのは子育て中の忙しい毎日では難しいですね。そんな時は、スーパーで団子を買ったり、何も用意せずただベランダから月を眺めて子ども達と会話をするだけでも楽しいかもしれません。近いうちキャンプ場などの自然の中で、十五夜の月を眺めたいなとうっすら夢見ています。八王子市と相模原市緑区との境にある「陣馬山」で夜な夜なお月見山登りしたのは私が幼いころの思い出です。各家庭でそれぞれの十五夜をお過ごしくださいね☆

