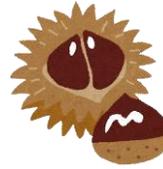




# 食育通信



朝晩はだいぶ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。

夏は冷たいものを食べるが多かったのではないのでしょうか。温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセット出来るそうです。

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。



## お月見



お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作を祈願したものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。

今年の十五夜は9/10(土)です☺

ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみてはいかがでしょうか。

8/1 夏祭りメニュー



焼きそば・ウインナー・フライドポテト・パン

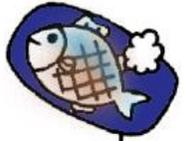
8/30 お誕生日会



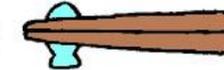
フルーツポンチ



## 「4つのお皿」ってなあに？



日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」の形式。この4種類が揃うと、自然とバランスの良い食事になります。子どもには、「4つのお皿」と話すと、わかりやすいでしょう。ごはんは左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配置なら、右手で箸を持ち、左手で茶わんを持つという食べ方を、スムーズに教えることができ、また、汁物・ごはん・おかずと、順番に食べる食べ方も、一緒に教えられるメリットもあります。



☆8月の実施栄養量

小規模保育施設つぼみ (赤色)

清水台幼稚園 (青色) おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
492 kcal	18.0 g	11.9 g	216 mg	2.1 mg	4.3 g	1.8 g
387 kcal	14.6 g	8.7 g	98 mg	1.7 mg	3.5 g	1.9 g

☆9月の目標栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
464 kcal	15.9 g	12.3 g	192 mg	2.2 mg	3.5 g	1.6 g
388 kcal	13.7 g	9.4 g	81 mg	1.9 mg	3.7 g	1.7 g