

2023年 9月号 給食だより



池上わかばこども園

お月見を楽しむ

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を添えて月を愛でる風習があります。

十五夜やお彼岸には、月見だんごやおはぎを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。

ご家庭でおだんごを手作りすれば、楽しい思い出になりますよ。

🍴 今月の目標 🍴

決まった時間にお食事を

決まった時間にご飯を食べる。とても大切なことですが、なぜ決まった時間にご飯を食べるのが良いのかみなさんにご紹介します。

みなさんの体の中には、体の調子を整えるために時計があるのです。その時計はいつも同じ時間にご飯を食べていると、その時間をしっかり覚えてくれるのです。そして決まった時間になるとご飯を食べる準備をしてくれるのです。毎日の食事の時間が大きくズレると体内の時計も準備をすることが出来なくなり、ストレスや体調不良にも繋がるので、出来るだけ同じ時間にご飯を食べましょう。そうすることで、より元気で強い体を作ることが出来ます。



9月の旬ピックアップ

なし

「梨」は9月が旬の果物です。梨の特徴でもあるザラザラする歯触りは石細胞と呼ばれており、食物繊維に似た働きをするため、整腸作用があります。他にも、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸という疲労回復に効果のある栄養素や、高血圧予防やむくみ解消に効果のあるカリウムも含まれています。良い「梨」は形がよく果皮に張りがあり、同じ大きさなら重みがあるもの。また、軸がしっかりとって果皮に色ムラがなく、お尻がふっくらとして広いものを選びましょう。