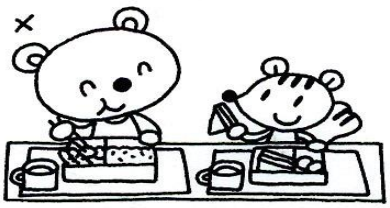

2020年 9月
小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより9月号

**少しずつ秋の気配を感じますが、まだまだ暑い日が続きますね。
暑いとどうしても冷たいものを好んだり、冷房の効いた部屋で過ごすことが
多かった8月だったと思いますが、この時期は夏の疲れが出やすく
体調も崩しやすいので、食事・睡眠・休養をとって規則正しい生活を心がけましょう。**

十五夜

「十五夜」とは、本来「満月」のことで、満月は1年に12回（うるう年は13回）あります。
月は、満ち欠けを常に繰り返しており、新月から満月になるまでに約15日かかります。そのことから満月のことを「十五夜」と呼ぶようになったのです。
なかでも陰暦（旧暦）の8月15日（現在の9月20日ごろ）の満月は、1年でもっとも明るく美しいとされる満月がみられることから「中秋の名月」といわれ、「十五夜」といえば陰暦（旧暦）の8月15日の満月を指すようになりました。

旧暦8月15日の中秋の名月は、実は満月ではないことが多いのです。
そもそも「中秋の名月」と「満月」は定義が違い、同じになることの方が少ないのが実際のところなのです。
「中秋の名月」は、旧暦の8月15日の夕方に出る月を指すのに対して、「満月」は地球から見て月と太陽が反対方向になった瞬間の月を指すため、どうしても遅れが生じてしまいます。

今年の十五夜は10月1日（木）です。みんなでお月様を見てみましょう。

月見団子の意味は？
月見団子を食べるのは、団子が月と同じように丸く、欠けても満ちる月を生や不死の象徴と考えて愛していた名残から、それを食べることで健康と幸せが得られるという考えに基づいています。

ススキを飾る意味は？
ススキは稲穂の代わりとして飾ります。
子孫や作物の繁栄を見守ってくれる月の神様がおりてきて、ススキに乗り移ると考えられていました。

＜食育計画９月＞
＜0歳＞食べたい意欲を育てる
＜1歳＞咀嚼を促し、よく噛んで食べる習慣が身につくようにする。
＜2歳＞苦手な食材を食べられるように工夫する。

子どもたちに人気のあった先月のレシピ

＊さっぱり夏野菜サラダ＊

＜材料＞4人分
- ・トマト・・・・・・・・・・・・・1個
- ・オクラ・・・・・・・・・・・・1袋
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・・小さじ1
- ・レモン汁・・・・・・・・・・小さじ1/3
- ・ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ1

＜作り方＞
①トマトは一口大に切り、オクラはよく洗って輪切りにする。
（オクラの硬さが気になる場合は茹でる）
②調味料をよく混ぜ合わせ、そこにトマト、オクラを入れて和える。
（他にきゅうりやコーンを入れてもいいですね）

レモン汁のクエン酸が疲労回復、夏野菜は体を冷やす効果があります。
まだまだ暑い日が続きますので、火を使わないお料理を楽しんでみてくださいね。

＜9月の旬＞
鮭、さんま、里芋、かぼちゃ
栗、きのこ類、梨、ぶどう等

９月２１日は敬老の日です。おじいちゃん・おばあちゃんの長寿をお祝いし、感謝を伝える日です。
また、大切な郷土や家庭の味を一緒に味わいながら、世代を通じて伝承していけたらいいですね。受け継いできた日本人の食事は、お米を中心に野菜・大豆・魚の組み合わせが基本です。日本には四季があり食欲の秋と言われるだけあって、秋は美味しい食べものがたくさん出回ります。ぜひ旬の味をみんなで味わってみてくださいね。