

食育だより 9月号

令和7年9月1日

西国分寺保育園

園長 奥野かよ

調理室 小町 松林

小林 澤田

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れが出てくるこの季節は、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムで元気いっぱいの身体づくりを心がけましょう。



秋のお彼岸



9月23日の秋分の日には「先祖をうやまい亡くなった人々をしのぶ日」です。秋分の日を含めた7日間を【お彼岸】とお墓参りをして先祖の方々に感謝をして供養します。

秋分の日、太陽が真東から昇って真西に沈むため、昼と夜の時間がほぼ同じです。仏教では西を彼岸(あの世)東を此岸(現世)といわれており、真東から真西に太陽が動くことから現世とあの世が通じやすいとされています。そのため、供養をする習慣が始まりました。

また秋分の日には食べる定番として、代表的なものが【おはぎ】です。災難から守る、邪気を払うといわれている小豆から作られたおはぎをご先祖様にお供えし、その後食べるという風習があります。

保育園でも22日のおやつにおはぎを提供します！



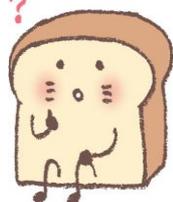
子どもと一緒に

食べもののクイズ

Q パンを作るときに入れるのは？

- ①ウエスト菌 ②ノース菌 ③イースト菌

A 正解は③。イーストは英語で酵母を意味します。発酵が早く、パン生地を短時間でふくらませることができます。主に市販されているのは、酵母を乾燥させたドライイーストです。9月のそら組さんの調理保育では、ドライイーストを使ったパン作りを予定しています！



「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。



3日分の必須備蓄食料品※大人1人分に必要な食料の一例

簡単手作りレシピ♪海苔の佃煮

<分量> (幼児4人分)

- ・刻みのり…5g
- ・水…35ml
- ・三温糖…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・醤油…小さじ1と1/2

<作り方>

①鍋に材料をすべて入れ、よく混ぜながら弱火で煮る。

②水分が少なくなったら火を止め、粗熱をとり完成。

忙しい時でも簡単に作れておすすめです♪

