

平成28年度 横堤みの保育園

9月の食事と健康だより

日中は、まだまだ残暑が厳しく暑い日が続きますが、朝夕が涼しくなり、過ごしやすくなります。この時期は、夏の疲れが出て、体調を崩しやすくなる時でもありますので、睡眠と栄養を十分に取るよう心がけ、残暑を乗り切りましょう。

この靴、子どもの足に合ってますか？

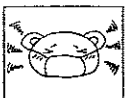
散歩、遠足、運動会など、秋は子どもたちにとってよく運動する季節です。子どもの骨は、大人のようにしっかりした骨ではなく、軟骨の部分が多いので、靴の影響は大人より大きく現れます。足の発達や歩く姿勢にも影響するので、足に合った靴を選びましょう。

合わない靴を履くと...

大きすぎる靴は、歩いていて、かかとが脱げるため、疲れるだけでなく、運動能力も落ちてくると言われます。きつい靴は、指先が動かせないので、足にある小さな筋肉の発達が十分に促されなくなります。

靴の選び方について

- かかとがしっかりしている
- 足幅がマジックテープ等で調節できる
- 足先がゆとりなが、っている
- 靴の底が指の付け根で曲がる
- つま先部分に余裕分が0.5~1cmある
- 履き癖のついていないもの



8月に出了感染症

- ・ とびひ ... 4名
- ・ RSウイルス ... 2名
- ・ 流行性結膜炎 ... 1名

残りやすい夏の疲れ

夏は、暑さのために食欲がなくなったり、なかなか寝つけなからたりすることが多く、体調を崩しやすい時期。夏の疲れをとり、体調を整えるためには「生活リズムの見直し」が大切です。生活習慣を見直してみましょう。

- ① よく食べる
- ② よく遊ぶ
- ③ よく眠る



お月見

日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は、「いちばんきれいな月」として眺めてきました。今年は、9月15日が「中秋の名月」の日です。保育園では、9月15日のおやつに「お月見だんご」を出します。



お彼岸におはぎを供えるのはなぜ？

小豆の赤い色は古くから邪気を払う効果があるとされており、祝いの席や儀式には赤飯やあんこにして捧げられてきました。その習慣から小豆には「魔除け」お餅には「五穀豊じょう」の意味を込め、ぼた餅やおはぎにして、ご先祖様への感謝と、家族の健康を願ってお供えするようになったと言われています。



しいたけの軸は

どこまで食べられる？



しいたけの石突きは、硬くて食感が悪いですが、軸は、一緒に調理して食べられます。軸だけ残ってしまった時は、肉だんごや、ハンバーグに刻んで混ぜたり、バターしょうゆ炒めや、つくだ煮にしたりするのもおいしいです。また、しいたけは冷凍するとグアニル酸という旨み成分が増えるので、食べやすくスライスしてから冷凍保存すれば、そのまま使えて便利です。煮物や炒め物、みそ汁やスープの具など、だし代わりに利用してみましょう。



9月のメニュー 手作りかりんとう

(9/27 おやつ)

<材料>

- ・ 小麦粉 ... 240g
- ・ 砂糖 ... 70g
- ・ 卵 ... 1個
- ・ 牛乳 ... 35g
- ・ ベーキングパウダー ... 5g
- ・ 揚げ油

<作り方>

1. ボールに卵を割り入れ、砂糖を混ぜる。
2. 小麦粉とベーキングパウダーをふるいにかけて、一緒に混ぜる。
3. 牛乳を入れ、固さを調整する
4. 生地を伸ばし、縦5cm、横1cmに切る
5. 170℃の油で揚げ、生地が浮いてきて、きつね色になったら完成。

クッキングのお知らせ

- はんだぐみ
- 9月15日(木) ... お月見団子
- そうごみ
- 9月7日(水) ... そばめし
- エプロンと三角巾を着て来てください。

