

給食だより

令和2年 秋号

「十五夜」

秋は野菜やお米など収穫が盛んな季節です。「十五夜」(9月7日～10月8日の満月の日)に

お団子をお供えして、食べ物に感謝をする行事が古くからあります。

保育園では毎年お月見団子を年長の子どもたちが作り、お供えをしています。今年は10月1日です。

旬を食べよう 秋鮭



鮭は1年を通して食べられる魚ですが、旬は秋です。メスが産卵期を迎えるこの時期が最も

脂がのっていておいしいといわれ、鮭のタンパク質は丈夫な骨や血液を作る効果があります

今月は「鮭の解体」で北海道から届けられる鮭の試食をする予定です。

～食事のマナー なんで守らなければいけないの?～

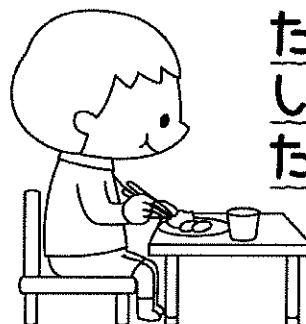
食事のあいさつや食べ方がきれいな人と食事をするのは大変気持ちの良いことです

口を閉じて食べること・お箸やスプーンを正しく持つこと・背筋を伸ばして食べること

マナーを守ることは自分自身の食事を喉に詰まらせないようにするためでもあります。

～姿勢についての声掛け～

- ① 背中まっすぐ
- ② テーブルとおなかの間はこぶし1個分
- ③ 足の裏は床につける



ただししいせいでたべよう

ご家庭でもお子さんの姿勢に注目してみてください。