



R5年8月25日発行
柳町認定こども園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の空は秋の気配を感じさせるようになりました。夏の日差しを浴びた子ども達はたくましく、ひと回り大きくなったように感じます。8,9月は運動会の練習などで毎日の活動量も増え、子ども達の食欲も増していくでしょう。

秋はたくさんの食材が旬を迎えます。美味しく食べて、残暑を乗り切りましょう！

2023年の十五夜は

9月29(金)です☆

柳町認定こども園では、9月29日のおやつに「十五夜デザート」を提供予定です。

食育クイズ

Q.お月見団子はいくつ

お供えするでしょう？

- ①9月だから 9個
- ②1年に見られる満月の数 12個
(うるう年は13個)
- ③十五夜だから 15個



答えが一番下だよ！

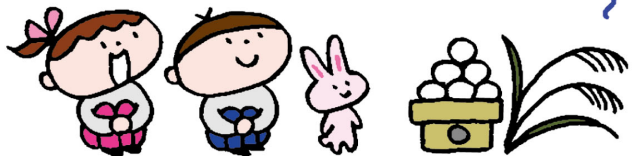
~~~~なぜお団子をお供えするの？~~~~

穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったことが月見団子始まりです。満月に見立てた丸い団子をお供えし、それを頂く事で健康と幸せが得られるとされています。

### 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」とも言います。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、お団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子ども達も食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やすずきを供えて、感謝の祈りをささげましょう。



### 年長さんとピザ作り



8月4日(金)に食育をかねて、そうぐみさんと餃子の皮のピザ作りをしました！そうぐみの皆が育てた、にんじんやブロッコリー・ほうれん草を使って作ったピザは格別美味しく、あちこちから「おいしい!!」という声が飛び交っていました☆



### 柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



A. 答えは②と③! 月見団子のお供えする数や形は地域によって様々。数は十五夜にちなんで十五個という地域や、一年の月数にあわせて十二個などがあります。