

10月食育だよ!



涼しい風が吹き、体を動かすのも心地よい季節になってきました。この時期は子どもたちの活動量も増え、食欲も増してきます。秋の食材は美味しいだけではなく栄養が豊富に含まれているので、体を動かしてお腹を空かせたあとは、旬の食材を食べて毎日元気に過ごしましょう。

お月見メニューを
食べました♪



9月21日(火)

本日のメニュー

月見うどん

もやしとささみの海苔酢和え

さつま芋団子

フルーツ・麦茶

お月見行事食メニュー

月見うどん、さつま芋団子、うさぎの形のりんごなど、お月見にちなんだメニューにしてみました。こどもたちは「うさぎさんだ!」「お団子おいしい!」ととても喜んでいる様子でした♪

「いただきます」
「ごちそうさま」

「いただきます」という言葉には、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。また、「ごちそうさま」という言葉は漢字で“馳走”と書き、“馳け走る”といった意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、運ぶ人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方が関わっています。そんな人々の働きに心から感謝して、食事の際には、こういった言葉の意味を考えながら挨拶をしてみるといいですね。

