

まだまだ残暑が厳しかったり、上着が欲しいほど涼しかったり、変動が激しい陽気になっておりますが——何はともあれ、武石川三昧の夏(年少以上)が終わりを告げようとしています。夏の初めに、「今年は、このうさぎ組たちを率いて、武石川へは無理なのでは？」と心配していたことを、感慨深く思い出します。園のバスが、子供たちを大勢乗せて、武石川から帰ってくるたびに、子供たちの顔つきに余裕が生まれ、たくましくなっていくのが感じられました。今では、自然を相手に楽しめ、川遊びの中で、自分なりのチャレンジができるようになっていくとのことで、この夏の成長に乾杯！といったところです。

また、夏休み明け、何だか大きくなって帰ってきた未満児さんたちは、武石川行きのバスを羨ましそうに見送り、「今度は、私たちも！」と、憧れが芽生えているのを感じました。大きい子達のいない給食の時間は、私たちが“主役”とばかりに、リス組たちが（小リスまでもが）みんなで前へ並んで、見よう見まねのお当番をやってくれます。その可愛らしさに、思わずみんな笑顔になってしまいました。また、今まで給食は、自分からはあまり食べたがらなかったリス組のR君が、少々恥ずかしそうに「おかわり」に来るようになったり、ここでもまた、あちこちで成長が見られた8月でした。

さあ、夏の間、体力、気力を充実させた子供たちを、次に待っているのは「運動会」！「この子らが、運動会の練習に向き合えるのか？」の心配を、武石川の時同様に、感慨深く思い出す10月は来るのか？乞うご期待！

——「咀嚼（そしゃく）」について

乳幼児にとって咀嚼は、将来にわたって心身の健康に大きく影響を及ぼす、大事な問題です。（消化吸収に関与するだけでなく、歯並び、虫歯予防、脳や神経の発達、情緒の発達、免疫の上昇、等々）近年、子供たちの咀嚼力の低下が問題視されておりますが、すすく園でも同様に感じます。給食では、離乳完了後（1歳8か月頃）からは、皆同じ内容となり、個々の咀嚼の状態に合わせて、調理することは難しいので、是非、ご家庭の食事で、咀嚼力をつけてあげてください。

（咀嚼力をつける食事のポイント）

◎ 子供の状態に合わせて、固過ぎず柔らか過ぎず、ある程度の大きさが必要。

（和食が適していると言われております。丸のみしているようなら固過ぎです）

◎ 子どもの好きな食べ物で、噛む練習を！（リンゴなどで、始めは薄切りから、次第に大きく切ったものへ）

◎ 咀嚼中に、水分を与えない。（水と一緒に噛まずに飲み込んでしまいます）

<今がおいしい！秋の鮭>

鮭は赤身の魚と思われがちですが、実は白身の魚の仲間で、赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など成長期の子供の脳の発達にとっても大切な栄養成分 DHA や EPA が豊富に含まれます。ビタミン D・B 群 (B1・B2・B6・B12) も多く含むので、骨を強くし、肌荒れや貧血を予防します。ホイルで包んだ蒸し焼きやムニエル、揚げ物、シチュー、粕汁など、栄養素を逃さない料理法がおすすめです。

9月の献立

(*)給食には、牛乳がつきます)

(*)☆★の日は、全体給食です。★の日には、ご飯多目に持たせて下さい。)

日	曜	10時おやつ		昼食(11:30~)	3時おやつ
01	土			そうめん汁,ヨーグルト	
03	月	ビスケット		豆腐そぼろ煮,カミカミサラダ,果物	ニラせんべい
04	火	ヨーグルト	★	カレー,コーンサラダ	昆布おにぎり
05	水	かぼちゃ煮	☆	挽き肉とポテのカレートマト煮,青菜ともやしのお浸し,みそ汁	人参蒸しパン
06	木	豆腐煮		鶏肉ハワイアン煮,じゃが芋ときゅうりのごまサラダ,オニオンスープ	ビスケット
07	金	チーズ		鯖のごまだれ焼き,キャベツの甘酢和え,かぼちゃ味噌汁	ジャムサンド
08	土			うどん汁,果物	
10	月	せんべい		擬製豆腐,磯和え,大根の味噌汁	あべ川マカロニ
11	火	ポテト煮	☆	シュウマイ,もやしと青菜のナムル,,海の幸スープ	フルーツヨーグルト和え
12	水	小魚入り薄焼き	☆	ハッシュドポーク,春雨サラダ,ワカメスープ	揚げ味噌パン
13	木	ヨーグルト和え		カレーの五目豆,マカロニサラダ,果物	焼きそば
14	金	豆腐煮		三色丼,そうめん汁,果物	マロンクリームワッフル
15	土			ワンタンスープ,果物	
18	火	ビスケット	☆	サンマの蒲焼,浅漬け,けんちん汁	ふのきな粉ラスク
19	水	チーズ	★	さつまいものかき揚げ,五目御飯,豆腐汁	おはぎ
20	木	ヨーグルト		吹き寄せ御飯,エビフライ,即席漬け,かき玉汁	バナナケーキ
21	金	かぼちゃ煮		豚肉の生姜焼き,人参サラダ,果物	ヨーグルト,ブルーン
22	土			きつねうどん,ヨーグルト	
25	火	せんべい	☆	鮭の黄金焼き,ポテトサラダ,,なめこ汁	月見だんご
26	水	味噌の薄焼き	☆	鶏肉と野菜のクリーム煮,じゃこふりかけ	うどんかりんとう
27	木	さつまいも煮		ドライカレー,野菜和え,果物	コーンフレーククッキー
28	金	小魚		レバーケチャップ和え,パインサラダ,じゃが芋の味噌汁	ぶどうゼリー,せんべい
29	土			そうめん汁,果物	

中秋の名月を楽しみましょう！

中秋の名月とは旧暦の8月15日の夜に見える月のことです。この日は、自然の恵みに感謝をして、お団子や秋に収穫される品々をお供えしながら月を鑑賞する「お月見」を行う習慣があります。今年の中秋の名月は9月24日です。満月の前日ということで、晴れていればより美しい月が見られるそうです。ご家族そろって月を見ながら、ゆったりとした時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。(園では、おやつに“月見だんご”が出ます。お楽しみに！)