

給食室の窓から

2023.9

日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。新年度も半分が過ぎ、あっという間に9月になりました。

今年の十五夜は、9月29日です。

十五夜とは旧暦の8月15日の月をさし、お月見をする習わしがあります。「中秋の名月」とも呼ばれ、この頃はさつまいもの収穫時期にもあたることから「芋名月」の別名もあります。

さつまいもやすすき、お団子などをお供えして、実りの秋に感謝しながらお子さんとお月見を楽しんでみてください。

保育園のおやつには、おはぎを提供します。



よく噛むことの大切さ



人は本能的にお母さんの母乳を吸う機能をもっていますが、「噛む」という機能は持ち合わせていません。つまり、噛むことは成長とともに身に付けていく機能になります。子どもの成長や、歯の発達とともに食事の形態を変えていくことで噛むことを覚え、顎が発達してきれいなアーチ型の歯並びとなり、よく噛んで食べられるようになっていわれています。また、よく噛むことで、唾液の分泌が多くなり、胃での消化・吸収を助けてくれます。さらに、満腹中枢も刺激されるので、肥満の予防にも繋がります。

子どもがよく噛んで食べてくれないときには、子どもと同じ食事を保護者の皆さんが目の前で一緒に食べてみてください。子どもはお父さん・お母さんのことをよく見えています。一緒に食べることで子どもが真似をしてよく噛んでくれるようになるかもしれません。ぜひ、試してみてくださいね。

★9月のお誕生日インタビュー★

今月のお誕生日インタビューは、男の子1人、女の子2人のペアです。

インタビューをしに部屋にいくと、とても楽しそうに遊んでいる3人、担任の先生が「インタビューに来たよ！9月生まれの子集まって！」と声をかけてくれました。はじめは、自分かなあ〜？と不安そうな顔をしている子ども達でしたが、どこで話そうかと聞くと、「ピンクのソファがいい！！」と笑顔が見られました。ピンクのソファは、インタビューする時の特別な場所、みんなの憧れのソファです。みんな大きくなって、3人座るにはギリギリの広さ、座れるかなと心配でしたが、さすがひまわり組。周りをしっかり見て「ちょっと詰めて、みんな座れないから」としっかり声掛けして、3人がちゃんと座ってインタビュースタート！「みんな献立決まった？」と聞くと「春巻き丼」「ハヤシライスがいいなあ〜」と意見がわかれしました。「どうしようか？」と聞くとハヤシライスがいいと言ったお友達が「春巻き丼も好きだから、春巻き丼でもいいよ」と言ってくれました。スープは？「大根ベーコンスープがいい」「サラダは何がいい？」「フルーツサラダがいい」とトントン拍子に決まりました。「ケーキは決まってる？」「ケーキは、白いケーキがいいの」と3人の意見が一致！！「フルーツは？」「イチゴがいい」「イチゴは今の季節は難しいの」と伝え、「他に食べたい果物はない？」と聞くと「じゃみかんの缶詰めがいい」とすぐに他のフルーツが出てきて一安心しました。「ジュースは？」「みかんジュースがいい」「ケーキもみかんだから、ジュースはぶどうがいい」「そうだね！ジュースはぶどうジュースにしよう」と、3人ともしっかり自分の意見も話すことができ、そしてお友達の意見もしっかり聞く事ができる3人にとっても成長を感じるインタビューでした。

9月生まれのお友達 お誕生日おめでとうございます。