



那珂こども園  
令和7年9月1日



## 梅しごと！大成功！

今年もうめ組・さくら組、塩漬けた梅に赤しそをもんで入れ、梅干しを仕込みました。去年の経験を活かし、上手に赤しそをもんできれいな色のしそにしあがり、梅と一緒に漬け込んで瓶詰にしました。去年は手作りの梅を使い、色々な食育活動を行いました。今年も色々なアイデアを出しながら、梅を使った食育活動を行ってきたいと思います！



## 食事のとり方...

食事の時に早食いになっていませんか？



満腹感を得るには時間がかかるため、早食いすると食べ過ぎにつながるので注意してください。

### 早食いの影響

早食いは、満腹感を感じる前に食べ終わってしまうため、過食や肥満の原因となることがあります。また、消化不良や胃腸の不調を引き起こす可能性もあります。さらに、早食いは唾液の分泌を減少させ、口腔内の健康にも悪影響を及ぼすことがあります。

🔗 [スポーツ栄養士南部真也公式サイト](#) +2

## ★新米★

新米の季節がやってきました。新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米されたお米です。お米の収穫は西日本や北陸では8月ごろから始まります。その後精米されたお米がそろそろ店頭に並ぶ頃です。遅れて関東、東北、北海道の新米が登場します。園では新米を楽しめる献立を考え提供していきます!!



## お彼岸

甘くておいしいおはぎですが、昔は砂糖が貴重だったため、おはぎを作ってお供えをすることでご先祖さまに感謝の気持ちを伝えたとされています。おはぎはぼたもちともいいますが、おはぎは「ハギ」で秋の花、ぼたもち「ボタン」で春の花。季節で呼び方が違います。



## お知らせ

運動会リハーサルの日  
は、献立の変更または  
食材の変更があります。  
ご理解とご協力を宜しく  
お願いします。

給食

## 食欲の秋

秋はくだものおいしい季節です。  
ブドウや梨、リンゴなど、子どもたち  
も大好きです。朝食をとりにくいお  
子さんは、小さく切った果物を用意  
してあげると食べやすくなるので、  
ぜひ試してみてください。



残暑もまだまだ続いています。生活リズムを崩さないように睡眠と栄養をとることを心掛け、体調管理を行っていきましょう!!

文責 渡邊美賀