



SKETCH  
HOKUEN

# きゅうしょくだより9月

発行日／平成30年9月3日

スケッチ保育園 中野

例年以上に暑かった夏も、もう終わろうとしています。夕暮れの涼しさに秋の訪れを感じ、これから収穫される秋の味覚が今から楽しみです。

今月から運動会の練習が本格的に始まります。お子さまたちが力いっぱい練習できるよう、給食でサポートしていきます。ご家庭でも朝食をしっかり摂って、登園してください。

## 小児の肥満に気を付けましょう

宮城県はここ数年、メタリックシンドローム症候群の割合が多く、食塩摂取や運動など宮城県民の健康に関する指標が全国でも低いことが問題となっています。また、宮城県はこどもの肥満が深刻で、小学生男女の肥満傾向児の数がほぼ全ての学年で全国平均を上回っています。肥満は生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常)になりやすく、がんや脳卒中・心筋梗塞も引き起こします。乳幼児期のうちに、運動や食生活を見直し、健やかな生活習慣の基礎を作れるよう心がけましょう。お子さまの体格や食生活で気になることがありましたら、栄養士までご相談ください。

### ★ふわふわ豆腐団子を作ろう★

- ①豆腐:白玉粉を 1:1 の割合でよく混ぜます
  - ②熱湯に丸めた団子をいれて上に浮かぶまでゆでます
  - ③冷水にとり冷ましたら出来上がり。
- お好みの味つけで楽しんでください♪

### 9月4日はクレッシエンドの日です

スケッチ保育園の法人名であるクレッシエンド(=三日月)のク(9)とシ(4)から、この日をクレッシエンドの日として、お祝いをしています。今年もおやつでお祝いをする予定です。

### 中秋の名月「お月見」



- ★ 中秋の名月を「十五夜」といいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝するといわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。
- ★ 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、子どもたちも食べやすくなります。お月さまの見えるところにお団子と、秋に収穫される果実やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

