



平成29年9月1日 保育所 こどもの家

まだまだ残暑の厳しい日が続いております。夏の疲れが出てくるこの季節、朝夕の気温の変化で体調を崩しやすくなり、熱を出しているお友達もいるようです。十分な睡眠と栄養を取って、夏の疲れを取り除きましょう。

## いただきますとごちそうさまの大切さ

### 「いただきます」の意味



「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」のちそうは漢字で“馳走”と書き、「駆け走る」という意味を持っています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、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感謝して、心から「ごちそうさまでした」というのです。

食事の度に心を込めて「命」や「人」に感謝する。そんな些細な習慣から子どもにも人や生き物を大切にする心が育っていくかもしれませんね。

## お月見を楽しみましょう



日本では旧暦の8月15日の夜を十五夜と呼び、月見だんごやススキ、里芋などを備えてお月見する風習があります。この頃の月を「中秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

**今年は10月4日です。**

ぜひ夜空を見上げてみてくださいね。

月見といえばお団子ですが、月見団子は農作物の収穫に感謝して、収穫した米で団子を作って備えたのが由来だといわれています。

団子と相性抜群のきな粉には、食物繊維が豊富に含まれていて、便秘改善に効果があります。粉にすることで大豆の栄養を効率的に吸収することが出来ます。

おすすめレシピ



## 食欲のないときにもおすすめ☆万能サルサソース

### サルサソース

トマト	1/2 個
玉ねぎ	小1/2 個
ピーマン	1個
砂糖	小さじ2強
塩・こしょう	少々
酢	大さじ2
オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

1. トマト・玉ねぎ・ピーマンはそれぞれみじん切りにする。(玉ねぎ・ピーマンは水にさらし水気を切っておく。)
2. ボールに1と砂糖・塩・こしょう・酢・オリーブオイルを入れ、よく混ぜ合わせる。(味をみて好みになるよう調整してください)

このサルサソースは、具たくさんサラダドレッシングとしても、お肉やお魚のソテーやムニエル等のソースとしても使うことのできる優れものです。園ではササミのフライに添えました。ぜひお試しを!