

9月に入りましたが、沖縄はまだまだ強い日差しが照りつけ、夏本番のような暑さが続いていますね。子どもたちは汗をいっぱいかきながらも、毎日元気いっぱいに過ごしています。

この時期は、長い夏を乗り切った体に疲れが出やすく、食欲が落ちてしまう「ウサガミブサ（食欲不振）」になりがちです。保育園では、さっぱり食べられる工夫や、水分・塩分をしっかり補給できる給食づくりを心がけていきます。ご家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、残暑に負けない体を作っていきましょう。

さて、9月7日は「琉球料理の日」です。沖縄には、おばあたちの知恵が詰まった「ヌチグスイ（命の薬）」と呼ばれる体に優しい料理がたくさんあります。ぜひご家庭でも、沖縄の豊かな食文化や郷土の味についてお話してみてくださいね。

旬の食材を食べよう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は秋が旬の食べ物をご紹介します。

魚さかな



さけ

ほっけ



さんま



かれい

野菜やさい



さつまいも



ごぼう



しめじ



しいたけ

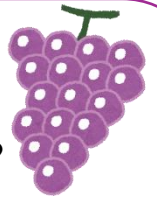


ちんげんさい

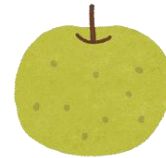
果物フルーツ



りんご



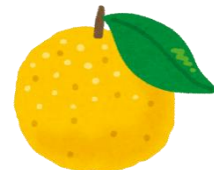
ぶどう



なし



くり



ゆず



かき

食育の様子

全クラスでジャム作りを行いました！

