

まだまだ暑さが厳しいですが、朝夕は少しずつ秋の訪れを感じられる日も出てきました。
一日の寒暖差が激しく、体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活を心がけ、
旬の食材を活用しながら、厳しい残暑を乗り越えましょう！



お彼岸

春は牡丹餅
秋にはおはぎ

秋のお彼岸は、春のお彼岸と同様、ご先祖様の例を供養するために墓参りや墓掃除、仏壇や仏具の掃除をします。春のお彼岸に供えるぼた餅と、秋のお彼岸に供えるおはぎは同じもの。春に咲く牡丹と秋に咲く萩に見立ててそう呼ぶそうです。

忙しい毎日の中で、ご先祖様の供養をするのは難しい時もありますが、おはぎを仏壇に供え、子どもと一緒に手を合わせるのは貴重な時間になるのではないのでしょうか。

旬の食材

鮭・さんま・鯖

DHA やビタミンDが豊富。ビタミンDはカルシウムの吸収をよくするので、骨や歯の発育を助けます。

生姜

血行を促進する成分があり、冷え性の予防や改善におすすめです。

いも類やキノコも食物繊維が多く、お腹の調子を整えてくれます。



8月の食育活動



8月の食育はミックスジュース作りをしました。

果物と牛乳をたっぷり使ってブレンダーで混ぜる様子を楽しみました！
あっという間にジュースができるのを不思議そうにみつめる子どもたち。
口の中で色んな味や香りがして、美味しかったね！！

