

2026 年
ニチイキッズ
香南のいち保育園

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の涼しい風に少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。

夏の疲れが出やすい時期ですが、これからは美味しい食材がたくさん実る「食欲の秋」がやってきます！
気候が良くお出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、しっかり食べて元気に乗り切りましょう☆



今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。

月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。また、ススキは葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされています。

2026 年の十五夜は、**9月25日（金）**です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代（よりしろ）とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。

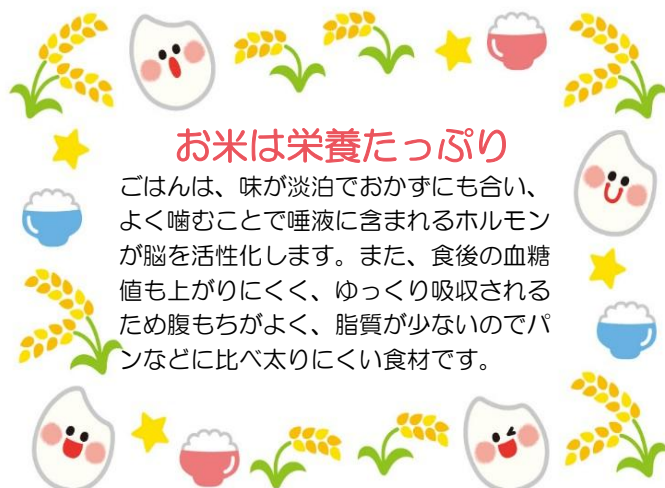
季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込んでいるか見る。

工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆
リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては

令和6年度「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。