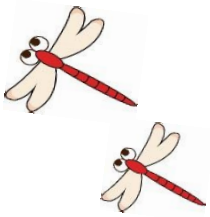
９月給食だより



日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのもずいぶんと早くなってきました。

時々涼しい風も吹き、季節の移り変わりを感じます。体調を崩しやすい時期ですので、しっかりと栄養と睡眠をとり、元気に過ごしましょう！

食べ物が美味しい季節になりました

「食欲の秋」というだけあり、夏とは違った旬の食べ物がたくさん出回り始めます。特に果物は梨や巨峰、りんごなど数多く旬を迎えます。

保育園では、今月は梨と巨峰を提供します。

こどもたちも果物が好きなようで、特に季節の果物は美味しそうに食べてくれます♪
ご家庭でも、食後のデザートにお勧めです。

～９月 20 日は彼岸の入りです～

ご先祖様に思いを馳せ、ご供養を行う時期を「彼岸」といい、今年は９月 20 日から 26 日までが彼岸となります。

仏壇やお墓をきれいにしておはぎを供える風習があり、小豆には魔よけの意味があることから、おはぎを供えるそうです。

保育園では９月 20 日のおやつに「おはぎ」を提供します。