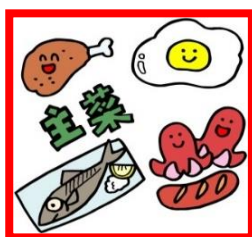


夏の疲れが出てくる時期です。まずはゆっくり休むことが大切です。早めに就寝をして疲れをとり、朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日を過ごしましょう！

## ～しっかり食べよう朝ごはん～



- ①食べる習慣をつける。
- ②主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる。



## 具だくさんみそ汁のススム

みそ汁は「朝の毒消し」と言われるほど、栄養満点の一品です。冷蔵庫に残っている野菜を使った、具だくさんみそ汁を食べましょう。



## 中秋の名月(十五夜)



中秋の名月(十五夜)は、1年でも特に美しいとされる旧暦8月15日の月のことです。

この日は、美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。そのお供え物の一つが団子で、十五夜には15個の団子をピラミッドのように並べます。お団子のお供え物のほか、収穫への感謝と豊作を願い里芋をお供えすることもあり、「芋名月」とも呼ばれます。また、旧暦の9月13日を十三夜といって、同じようにお供え物をして、月を眺めます。十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれます。

日本では、月の模様を「うさぎ」ととらえますが、国によってとらえ方は様々なようです。「大きなさみのカニ」、「本を読むおばあさん」、「バケツを運ぶ少女」、「ライオン」、「ワニ」などに見えるようです。十五夜の夜、月を眺めながら子どもたちという想像をしてみてください。



今年の十五夜は9月17日です。  
十三夜は10月15日です。十三夜は満月ではありませんが、満ち欠けの流れも味わいましょう。

◆健康対策課のYouTubeチャンネルでお月見団子の作り方の動画が見れます。

お団子は真ん中を潰して小さめに作りましょう。食べるときは、子どもから目を離さないでください。

噛む力が十分でない幼児は、食べるのを控えましょう。

