

2023

9

えんだより



ArteKodomotoki

社会福祉法人 種の会 アルテ子どもと木幼保園

〒164-0001 中野区中野 1-59-5

Tel 03-3365-0602

ホームページ URL <http://www.tanenokai.jp/>

## お知らせ

- 安全管理の為、10月1日より門の暗証番号を変更いたします。新しい番号は9月末日にチャイルドケアウェブのメールにてお知らせ致します。
- 運動会は、10月7日（土）桃園第二小学校体育館で開催予定です。  
※運動会への参加は2歳ピコ組～5歳ナノ組となります。
- プール遊びは終わりましたが、これからも暑い日には 水遊びやシャワーをします。タオルや着替え等、忘れ物のないようお願いします。
- 令和6年度より認定こども園となります。ご心配な点やご不明な点などございましたら、事務所までお声掛けください。説明会は在園児保護者様の参加も可能です。（9月8日、9日、13日）

September 9 2023						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1 引き取り訓練 避難訓練	2
3	4 音楽あそび	5	6 運動あそび	7 発育測定	8	9
10	11 音楽あそび	12	13 運動あそび 0歳児健診	14	15	16
17	18 敬老の日	19 お話びっくり箱	20 運動あそび 0歳児健診	21	22 誕生会	23 秋分の日
24	25 音楽あそび	26	27 運動あそび	28 全体練習	29 十五夜	30



園医さんからいただいた鈴虫が、羽を擦り合わせリンリンと美しい声で鳴き、心を軽やかにしてくれます。年長さんの鈴虫当番がお世話係です。まだ残暑が厳しいですが、空にはうろこ雲が広がり秋の訪れも感じます。

秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」と様々な言葉が浮かびます。十五夜には、月見団子やすすきを飾り中秋の名月を眺めたいですね。日本古来の文化に触れて暮らしを彩り豊かにしていきたいものです。

園長 山田寿江

### 心を豊かに～食べることを楽しむには～

幼い頃は好き嫌いが激しく、ナスや大根をはじめ野菜が苦手な千切りキャベツに苦戦したものです。共に食事をした人がサラダをバクバク食べていて、そんなに美味しい？と口にしたことがきっかけで次々と食べるようになったのは二十歳過ぎ、今では野菜大好き！です。楽しい食卓には豊かさがあります。食は、人と人とをつなぐコミュニケーションを生み出す場でもあるのです。

園見学の方が、アト組みんなが落ち着いて食べている光景に驚かれます。家では、集中して食べてくれないなど食の悩みはつきません。たっぷり遊び満足するとお腹も空き、いい匂い！運ばれてきた給食で一段と食欲がわきます。日々みんなで食べるのが習慣となり、一緒に食べるのが楽しさとなるのですね。

お迎え時、食育コーナーの前で親子の会話が聞こえます。「今日は何食べたの？」聞かれる前に話し出す子、「本当に食べたの？」家では食べないけれど、園では食べる子。「食べる」は「生きる力」生涯への心の土台づくりです。

おいしいって嬉しい  
みんな 心もお腹もふくらんで  
思わず笑顔がこぼれちゃう  
まあいい気持ちになっちゃった  
何だか眠～くなってきた  
ゆっくり休んで また遊ぼう  
そしてまた いただきます

### 乳幼児の学び～令和6年度4月認定こども園へ～

認定こども園は、幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持つ施設です。児童福祉施設であり学校教育の場です。幼児教育については、アートに特化したプロジェクト型の実践、特徴ある運動遊びや音楽遊び、給食提供など様々な食育活動、豊かな植栽を活かした木育や花育など現在提供している学びの環境はこれからも変わることはありません。3歳児以上は保育の必要性（保護者の就労の有無）を問わず、就学前まで通園できます。

何だろう…って 心が動く  
どんなに小さな赤ちゃんも  
何かを感じて 体が動く  
新しい世界が広がっていく  
今のこの時 人として  
いろんなこと学んでいくんだね

現在「マタニティヨガ」や「ベビーマッサージ」、  
「離乳食講習会」や「地域サーキット遊び」など地域子育て支援に取り組んでいますが、未就労家庭の保育の受入で、さらに充実させていくことができます。また、保育者は学校教育限定の研修に参加可能となり教育の質をより向上できる仕組みが活用できます。乳幼児を通した学びにおいて、子どもにだけでなく、保護者や保育者にもメリットがあります。説明会を開催しますので、ぜひご参加下さい。

## 子どもの意欲の芽生え

主任：中村

8月に荒巻シャケちゃんと遊ぼうの会がありました。

0歳児クラスにギターを持って入ってくると、“誰だろう？”というように目で追って様子を伺っていると同時に、普段関わっている保育士の横に自然と集まっていました。

ギターの音に合わせて歌が始まり、保育士が手を叩いたりシフォンを振ったりして参加していると、少しずつ真似する様子が見られてきました。知っている曲が流れてくると笑顔が見え始め、体を揺らすなど楽しい気持ちが伝わってきました。

すると徐々に興味を示し始めシャケちゃんの方に近づいていき、近くで音楽を聞いてみたり触れてみたり、ギターを触るなどの姿が見られてきました。

4月から行動や欲求に応えて関わってきた保育士と、基本的信頼関係芽生え愛着関係へと発展してきました。いつも関わる人の顔がわかり、あやしてもらおうと喜んだり、やり取りを盛んに楽しんだりします。そうすると見えてくる姿が人見知りです。初めての人や知らない人に対して泣いたり、距離をおいたりするのは、特定の人との愛着関係が育まれている証拠です。信頼できる大人が近くにいる事で、安心して活動に参加し興味や関心が持てるようになります。

安心できる環境や大人、友達と過ごしながら、色々な事に興味を示してやってみたい事を思いっきり取り組めるといいですね

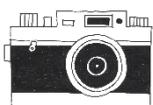


## 大人に憧れる気持ち

主任：黒木

3歳ナノ組のページに“変身コーナー”のエピソードが掲載されています。この“変身コーナー”には大人の衣装がたくさん置いてあります。子どもが大人に憧れ“本物”を使いたいという気持ちに応えたコーナーです。ハイヒールは毎回大人気です。しかし、ハイヒールは注意して履かないといけない靴でもあります。以前、ハイヒールを履いて靴擦れをした子どもがいました。でも本人はハイヒールを履きたいと言います。「前はね、履き方が悪かったの。今度は足を前でキュッとしないようにするし、踊る時は脱ぐよ」子どもは子どもなりに経験を活かし工夫します。その後、彼女はハイヒールで靴擦れを起こすことはありませんでした。子どもには、小さな困難を試行錯誤しながら乗り越える力があり、それが“諦めない心”を育てるのだと思います。

今月の園だよりは人との関わりのエピソードを取り上げています。



※今月の表紙の写真は由季子先生が撮ったナイスショットです。

表紙バックの作品にはバラが練り込まれています。バラの花びらをプールに入れた日、プール終了後に5歳クラスの子供たちが花びらを集めてくれました。そして、乾燥させて紙粘土に練り込み作品にしました。最後まで植物を大切に作る心も素敵です。



# Atoo

入園から 5 か月ほど経ち、子ども達は心身ともに著しく成長しています。歩き出したり、つかまり立ちができるようになったりと行動範囲が広くなり、周囲の友達にも興味を示して関わろうとしています。



## 「どうぞ」で広がる関わり

HさんはYくんのこと気がなるようで、頬を触ったり頭をなでたりする姿がよく見られます。ある日のこと。YくんとHさんは向かい合って座っていました。Hさんは目の前にあった音の鳴る玩具を持ち、Yくんに見せるようにして動かしました。YくんもHさんがやって来ると表情が和らぎ、「どうしたの?」と目で訊いているかのように見つめます。音が聞こえるとYくんも玩具に興味を持ち、手を伸ばしました。すると、Hさんは「どうぞ」と言って玩具をYくんへ差し出しました。Yくんが玩具を受け取るとHさんは笑顔が浮かべ、Yくんも嬉しそうに玩具を鳴らします。Hさんは保育者や家族、年上の子と関わる中で、「どうぞ」の意味を理解したのでしょう。玩具のやり取りを通して、2人の思いが繋がったようでした。

## 会話はなくても繋がる気持ち

0歳アト組の子ども達は「だだだだ」や「んまんま」といった喃語で、自分の思いを表しています。友達の声が聞こえてくると「なんだろう?」というように見つめたり、喃語で返したり……言葉にはなくても、子ども同士で互いの行動や声に反応して関わっています。近くにいる友達と目が合うと笑顔になり、追いかけっこが始まることも。棚から「ばあ!」と顔を出し、友達が見えると大喜びです。会話はなくても周りの友達に興味を持ち、一緒に関わる楽しさを感じているようです。



# Ato1



## ドライブ♪

HA ちゃんが車の乗り物に乗りました。座ってはみたものの、どうやって動かせばよいのか分からない様子。HA ちゃんが困っていることに気づいた TO くんは、「おいでおいで」と手招きしながら先に進んでみせました。車が少し前に動き、HA ちゃんは満面の笑顔を浮かべてました。二人のやり取りにほっこり。

## バックオーライ～

ドライブは順番待ちが出来るほどの人気です。緑のマットが待合所になって「頑張れ～」と車に乗っている友達を応援していました。しばらくして待合所から「かわって～」「こ～うたい」と子ども達。AK ちゃんは最初首を横に振りましたが、少し考えてからずっと車から立ち上がり交代していました。自分で考え納得しての交代です。AK ちゃんはとてもすがすがしい表情を見せていました。次に車に乗った MI くと TA くんは、車に乗るなり「ピーピーッ」と後ろに下がって行きました。バックもお手の物。息がぴったりな2人を見ると笑顔になります。



## お昼寝ごっこ



お人形用の布団に AS くんがゴロンと寝転んでいました。それを見た MA ちゃんもお人形の布団を持って来てゴロン。その様子を見ていた AK ちゃんと MI ちゃんは掛け布団を持って来ました。寝転んでいる友だちに布団を掛けると、保育者がやっているようにトントンと寝かしつけ始めました。気が付くと何人もの子ども達がゴロンと横になっていました。AS くんのごろんからスタートしたお昼寝ごっこは静か～に時が流れていました。友達への興味関心がどんどん膨らんでいるようです。

## 大丈夫だよ～

初めて噴水を設置した日に、サプライズで水を出さずに中へ誘ってみました。周りから水が一気に拭き出すと大喜び！ところが、びっくりした MA ちゃんは急いで噴水から逃げ出しました。悪いことしちゃったな……と思っていると、噴水の中から「おいで、おいで～」と子ども達。MA ちゃんは無事に噴水に戻れました。友達って良いですね。この夏が素敵な思い出として子ども達の心に残っていますように！



# PICO2

## “大好きな友達と一緒になら”

8月はたくさんプール遊びや水遊びを楽しみました。でも最初から楽しんでいただけではなさそうです。

ある日、Aくんはいつものようにプールに近寄ることもなくお気に入りの噴水マットで遊んでいました。何度かプールに誘いますが「いかない」「やだ」と首を横に振りました。しかし、その場にBちゃんがスッと来るとAくんはニコッと「Bちゃん来た!」と言いました。担任とAくんの話を聞いていたのかBちゃんは「プール楽しいよ?」と声をかけ手を差し出すと、Aくんはその手をそっと握り一緒にプールまで行きました。恐る恐るプールに入ったAくん。しかし気持ち良かったのか少しずつお尻をプールにつけ、その後にはワニさん歩きをしていました。「プール楽しい?」と聞くと笑顔で「うん」と答えました。

担任がどんなに誘っても首を横に振っていましたが、大好きな友達の言葉で安心し、プールに挑戦してみようという気持ちにさせてくれたようです。普段何気なく一緒にいる友達が、いつしか互いに助け合い、刺激し合い成長できる関係なんだと改めて気付かされました。集団生活の醍醐味ですね。



## “達成感!”

今、2歳ピコ組ではパズルが大人気!簡単なものから難しいものまであり、「できない〜!」と保育者の手を借りながら完成させたり、子ども達同士で協力し合って完成させたりと日々楽しく取り組んでいます。当初パズルを出したばかりの頃は取り合いになることも多々ありましたが、最近では「一緒にやろう?」と友達を誘って協力して行う姿が見られるようになりました。

アンパンマンが大好きでどうしても完成させたいDくんとパズルの得意なKくんが二人でパズルを楽しんでいました。Dくんは一枚ずつKくんに渡すとKくんは静かに1ピース、1ピース埋めていきます。Dくん「これは?」と尋ねると「これはここ。それはあっち」と言葉数は少ないですが丁寧に優しく教えていました。そして完成した時の二人の笑顔は達成感に満ち溢れていました。一人では味わえない大きな“達成感”ではないでしょうか。

# NAW03

## 子ども達の『できる』が増えたきっかけ



製作コーナーではハサミに触れる機会が増えてます。すずらんテープを切り、ヘアアレンジ用のリボンやスカートを作ることになり夢中な子ども達。すずらんテープは切ることは少し難しいので、最初は「切れないよ～」と苦戦する姿が多かったのですが、保育者がピッと力を入れてすずらんテープを張ることでスッと切れることに気が付きました。少し経つと年上のお姉さんお兄さんがテープを張る手伝いをしてくれるようになりました。もう少し経つと同い年の友達同士で手伝い合う姿が見られるようになりました。

子ども達が切ったすずらんテープは保育者が三つ編みにしていました。最近では三つ編みの出来る5歳さんが「やってあげようか？」と声を掛けてくれます。子ども達は嬉しそうに5歳さんの手元を見つめて待っています。異年齢でのふれあいにもつながっています。

しばらく経ったある日、「すずらんテープやりたい」と言われハサミを出すと、Rさんが三つ編み用の挟んで止めておくクリップを指さし、挟んでほしいと保育者に伝えます。今まではRさんが手で持ち、保育者が編んでいたのですが、あれ？と思いながら見ていると指先を器用に動かしながら三つ編みを始めていました。また、ある時Kさんが編み終えたりボンを持って来て「結んで」と保育者に伝えます。誰にやってもらったのと聞くと自分でやったそうで、二人とも“見て覚えた”とのこと。子ども達の観察力・吸収力はすごいな～と改めて感じさせられました。今では、三つ編みだけでなく、片結びもできるようになっています！



## それぞれの『おしゃれ』のカタチ

感染症が落ち着き、変身コーナーの復活！子どもサイズのスカーツやカーディガン以外にも、保育者が使わなくなった大人用の靴やアクセサリなども大人気です。組み合わせは自由自在。色遣いや身に付ける量がそれぞれ違うので、次々に新しいコーディネートが見られ、いつの間にか室内は『おしゃれ集団』で溢れています。

「先生がもってきたの？なんでもってきたの？使わないの？」と、どういった経路でその物があるのかにも興味があるようです。保育者が「着ている服に色味が合わなくなってね」と答えると、「これ、〇〇先生が〇〇だからもってきたんだって！」と友達に情報共有する姿も見られていました。

今後またどんなモデルさん達が登場するのか楽しみです。



# Nano4

## ～Aくんって凄いね！～

室内遊びの時間は、自分の好きな遊びができる時間。Aくんはパズルが大好きです。難しいパズルも集中して、ひとりで完成させています。ある日、Aくんはいつもなら完成できるパズルを途中でやめて、小さなブロックを握りしめながら違う場所へ移動してしまいました。それを見てBくんとCくんは、「僕やりたい！」と言って、パズルのピースを埋め始めました。しかし、始めてみたものの、なかなか進みません。

Bくん「んんん、これ、かなりむずい！」

Cくん「でも、Aくんで、いつもこのパズルひとりで完成させているよね？ Aくんって凄いね！」

Bくん「うん。Aくんって本当に頭いいね！」

2人はAくんの凄いところを発見して、びっくりすると同時に感動している様子でした。普段は、字の読み書きができたり、英語の歌を早く覚えたりして、4歳クラスの友達や保育者に「凄いね！」と言われているBくんとCくんが、友達の良いところを素直に認めている姿を見て嬉しくなりました。4歳ナノ組の子ども達は、一人ひとり違うけれど、素晴らしい才能の持ち主ばかりです。お互いの良いところを認め合いながら、一緒に成長していきたいですね。



## ～先生達も凄いです！～

話しはがらりと変わりますが、アルテ職員には、“編み込みの名人”がたくさんいます。午睡明けから、女の子達は、“名人”に髪の毛をきれいに整えてもらっています。きれいに編み込みをしてもらうと、「先生見て！」「ねえ先生、かわいいでしょ！」と嬉しそうに担任に見せてくれます。そして、時々ですが、「先生は編み込み得意じゃないでしょ？ただの2つ結びでいいよ！」と言って髪を結ばせてくれます。



子ども達は、毎日友達や保育者と関わる事でいろいろな発見をして驚いたり、感動したり、時には気を使ったりしながら成長しています。これからもどんな成長した姿をみせてくれるか楽しみです！

# Nanos

## 共同作業

### ～スイカ～

畑のスイカが見事な成長を遂げ、2つ収穫できました。小玉の方は、「そ〜っとね」と注意しながらみんなで回して持ってみました。すると！手渡そうとした瞬間にころころ〜と畑に転がり落ち、その拍子にヒビ割れてしまいました。とんだハプニングでしたが責める人は誰1人おらず、「そんなこともあるよね〜」「中身赤だったねー！」と、フォローし合うようなあたたかい空気が流れていました。さて、そのスイカは後日すすじいと一緒に糖度調べをしました。他にも何種類か果物を用意し、比べてみます。2人組で、果汁を垂らしたり機械のスイッチを押したりと、分担して行いました。2人組の相手や役割は子ども自身が決めました。自分の希望を伝えながらも、友達の気持ちも受け入れられるようになってきている証拠です。譲ってもらったら「ありがとう」の言葉も自然に出るようになっていきます。感謝された方は心なしか誇らし気です。



ちなみに、数ある果物の中で1番糖度が高かったのはアルテの屋上で育ったブドウでした！スイカはというと？ぜひお子さんに聞いてみてくださいね。



### ～組体操～

友達に目を向けられるようになり、2人組が板についてきた子ども達。その力は運動会へ向けた活動の中でも存分に発揮されています。去年から憧れていた組体操。今年はいよいよ自分達の番です。少人数技から取り組んでいるのですが、2人組が少しずつかたちになってきました。こんな1コマがありました。奇数人でやっていた際のこと、2人組になると1人残ってしまったMさん。しくしく涙を流し、遠くへ逃げてしまいました。Mさんに戻って来てもらうと、「出番がなくて嫌だったの」と気持ちを聞かせてくれました。「そうだよ、やりたかったよね」と気持ちを受け止めると少し落ち着いた様子。組体操を経験する上で、人数通りにいかないことはこの先何度も経験することでしょう。その度に、どうしたらいいのかを子どもと一緒に考えていきたいです。他の方法はないかな？こうしたらいいんじゃない？新しいアイディアに出会えることが楽しみです。



「スズムシはタンパク質がないと、スズムシがスズムシを食べちゃう」(5歳ナノ組 Kくん)



「アートもだけれど自然もね」

日本中が記録的な暑さだった8月も終わりました。とはいえ、強い陽射しはまだ続いています。そんな中ですが、園舎に一步足を踏み入ると、1階のエントランスではその暑さを忘れさせてくれるような涼やかなスズムシの音が耳に飛び込んで来ます。



さて今回の『アトリエだより』では、先月末のある朝に4・5歳の子ども達と話した驚きの一場面をお届けします。

その日は、朝一番で保育者が『つくるコーナー』の環境を整えていました。そこに4歳ナノ組のAさんがやって来ました。

**Aさん「何してるの？」**

保育者「色鉛筆を使う時、そのまま机にのせるとコロコロ転がっちゃうでしょ、だから入れ物に入れて使おうと思ってね。でね、その入れ物を入れるカゴを準備してるんだよ」

すると今度は5歳のYくんがやって来て尋ねました。

Yくん「何してるの？ これ何？」 そこで私はAさんに、Yくんに教えてあげてほしいとお願いしました。

**Aさん「これ、色鉛筆を入れる入れ物を入れるカゴだよ」**

すると、そのカゴの内側にピクトグラムの表示を固定した白い結束バンドが何本も長く伸びているのを見てAさんが言いました。

**Aさん「これ、なんかスズムシのアレみたい」**するとYくんもそれを見て、

**Yくん「うん、スズムシのアレでしょ」**二人は「アレ」で通じ合っています。

「確かに、確かに！！」と、保育者もその斬新な着眼点にビックリです。

そこで保育者が尋ねます「ところでスズムシは何を食べるの？」

**Yくん「知ってるよ、スズムシはキュウリとナスとカツオ節を食べるんだよ」**

「え？カツオ節??」保育者が驚くとYくんはこう続けました。

**Yくん「さっき下(1階)でね、先生があげてるの見たよ」**

保育者は「へえ～」とあきれられるばかり。



すると今度は、近くでその話を聴いていた5歳のKくんが側に来て、またまたスゴイ話をしてくれました。

**Kくん「スズムシはタンパク質がないと、スズムシがスズムシを食べちゃう。そうすると、どんどんスズムシが少なくなっちゃう」**

**みんな「え～」**

**Kくん「お母さん、スズムシ飼ってたことあるんだ、お母さんが子どもの時」**

**みんな「え～～～！！」**

この朝のほんの15～20分の会話の中に、私は今日を生きている子どもの姿を見せてもらった気がしました。

他者の話を自分の言葉でキュッとまとめる力、スズムシと素材を結びつけるアート感覚、保育者とスズムシの関わりを見逃さない観察力、園での出来事をお家でも話し科学的な知識や興味をさらに高めている姿。お互いの話に耳を傾け合っている子ども達に無限の力を感じ、私は何だか皆の未来が本当に楽しみになりました。(文責：一然)



# ほけんだより

## 「鼻の日」

8月7日は鼻の日でした。今年は鼻の役割について子ども達に話をしたあとに「動物の鼻クイズ」を行いました。

鼻の役割とは

- ① 空気を吸ったり吐いたりする  
生きていくために必要なエネルギーを作っている。
- ② においをかぎわける  
いいにおい、くさいにおいをかぎわけることで安全に過ごせる。
- ③ ゴミが入るのを防いでいる  
鼻の中にはたくさんの毛が生えていてウイルスが侵入するのを防いでいる。

☆気を付けてほしいこと

- ・鼻水が出る時は、すすったりせずに優しくティッシュで鼻をかみましょう。すすると中耳炎の原因になります。
- ・鼻の粘膜は傷つきやすいので鼻をほじるのはやめましょう。



鼻だけくりぬいて見てみると意外となんの動物の鼻なのかわからないように、子ども達も一生懸命考えていました。

～運動会に向けて～

運動会の練習が始まるので、爪は必ず切ってくるようにしてください。

爪が長いと引っかかって爪が割れたり、引っ掻きなどのケガにつながります。

特に園での練習は裸足で行うため、爪のトラブルが多くなります。

☆くつの選び方

- ・甲の高さと幅は合っていますか？
- ・つま先にゆとりがありますか？



発育測定 9月 7日 (木)

0歳児健診 9月13日 (水)

9月20日 (水)

9月保健指導「ケガの話」「体・骨の話」

# Lunch & Snack time

## 食育だより

秋の実りをいただいて、残暑を乗り越えましょう！

夏野菜の収穫もひと段落。秋が近づいてくるのを感じます。子ども達は夏の疲れが出てくるころです。栄養たっぷりの秋の実りをいただいて、厳しい残暑も元気に乗り越えましょう。



### 夏！冷たくておいしかったアイスクリーム

太陽がかんかん照りの日、アルテのおやつにアイスクリームが登場しました。ワクワクおやつに「アイス！アイス！」の大合唱。そんな中、2歳ピコ組から「アイスクリ〜ム〜」の歌が聞こえてきました。おやつ準備をしていた先生の声です。つられて子ども達も「アイスクリ〜ム〜」と歌いだし、楽しい雰囲気です。アイスクリームを食べ始めました。口の周りを白くしながら「おいしい！」「冷たくてあまい！」と嬉しそうに食べていました。幼児クラスではミレービスケットをアイスにディップして食べる通な食べ方の子も…。「牛乳屋さんのアイスなんだよ」と伝えると、「アイスは牛乳からできているんだ！」と驚いた表情。今月の歌でもあるアイスクリーム。音楽と食を一緒になって楽しめた素敵なひとときでした。



### 9月の行事食

9/22 (木) 誕生日会

〔昼食〕 ロールパン・ふんわりハンバーグ・カラフルサラダ  
きのこのコンソメスープ・フルーツ盛り合わせ

〔おやつ〕 お誕生日ケーキ (くり)

9/29 (金) 十五夜

〔昼食〕 お芋ご飯・秋鮭の塩焼き  
ほうれん草のごま和え  
里芋としめじのみそ汁・梨

〔おやつ〕 お月見プリン

※おやつに、かぼちゃの蒸しケーキ、おいもと豆乳の蒸しケーキ、きな粉おはぎを予定しています。

### 「中秋の名月」

旧暦の8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、今年は9月29日(金)がその日に当たります。お月見としてスキヤ月見団子を供え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったと言われています。ご家庭でも、秋の実りを満喫しながら、日本の伝統行事を楽しんでみるのもいいですね。

### 秋の野菜

夏が終わると、実りの秋がやってきます。たわわに成熟した種実や果実が、豊かな季節の到来を告げます。木々に栗や柿が実り大地の中ではさといもや、さつまいもが実り、そして田には米が実ります。秋はご飯とおみそ汁で、澄んだ空気も楽しみながら、ほっくりとした実りをいただきたいですね。

～旬の野菜の栄養辞典より

～

### 旬の食材

くり・きのこ・柿・なし・りんご・ぶどう・さつまいも・さといも・さけ・さば

