食育だより

（秋号）令和８年 10 月

認定こども園　春の町保育園　　文責：福田

暑さも少しずつ落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。さまざまな食材がおいしくなる季節です。給食でも栗・さつまいも・きのこなど秋ならではの食材を取り入れています。食事を通して季節の変化を感じたり、「これはどんな味かな？」と食べ物に興味を持ったりすることも食育のひとつです。ご家庭でも旬の食材や秋ならではの料理を楽しんでみてください。

先月の食育の様子

地震を想定した防災訓練を行いました

室内では電気や水が使えない状況を想定し、給食では防災食を食べました。いつもとは違う食事でしたが「シチューおいしい！」「パンがチョコみたいな味がする！」など、子どもたちは興味を持って味わっていました。一方で「パンが固い」「シチューが少ししょっぱい」など普段の給食との違いを感じた声も聞かれました。

災害時には、いつもと同じように食事ができないこともあります。今回の経験を通して、防災食を実際に食べてみることや、日頃から備えておくことの大切さを知る機会となりました。

旬の果物「梨」に触れました

秋が旬の梨は水分が多く、のどをうるおしてくれる果物です。カリウムが体の余分な塩分をだし、食物繊維がお腹の調子を整えます。みずみずしくて食べやすいので、秋の水分補給にもおすすめです。

お月見団子クッキングを行いました

十五夜にちなんで、ばら・さくら・ゆり組で「豆腐入り白玉団子」クッキングを行いました。白玉粉と豆腐をこねコロコロと丸めてお団子を作りました。自分たちで作ったお団子を嬉しそうに味わいながら、季節の行事や日本の食文化に親しみました。