



食育だより



2026年10月1日

ニチキッズあいずみ北保育園

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなりました。園庭で育てているさつまいもも生長し、収穫をみんなで楽しみにしています。今月もお芋ほり、ハロウィンとさまざまな行事があります。バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう。

お月見会のメニュー



お月見会のメニューはうさぎさんのおにぎりや鯖の塩焼き、里芋のサラダ、梨でした。中秋の名月は里芋をお供えし、食べる風習があることから、別名「芋名月」とも呼ばれます。そのために今回のメニューにも取り入れました。鯖には徳島名産のすだちも添えました。すだちを鯖に上手に絞って食べる子もいましたよ。

午後のおやつはさつま芋団子にみんなが大好きなきな粉とみたらしのタレをかけて、午後からもお月見を楽しみました。りす組さんは自分たちでさつま芋団子を上手に作り、美味しくいただきました。

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾（みらい）」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。その日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てます。

子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます。

★好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類 甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘味を好み、苦味・酸味を嫌うのは人間の本能です。このような理由から、子どもが苦いもの、酸っぱいものを嫌がるのは当然のことです。何度も食べる経験を増やすことで、食べられるようになってきます。



きのこピザ作り ～りす組さん～

9月の食育活動

おにぎり作り ～あひる組さん～



この日はりす組さんといろいろな種類のきのこを観察しました。同じきのこでも色、形、大きさが違うことに気がついているようでした。「ぶにぶにしてる!」、「何かの匂いがする～」とみんな楽しそうに観察していました。その後、食パンにソース、きのこ、チーズをのせてきのこピザを作りました。午後のおやつを楽しみにお昼寝し、お昼寝後はみんなで作った焼きたてピザを美味しくいただきました。

お米屋さんから新米が届いたので、あひる組さんとおにぎり作りをしました。ラップに包んだご飯をにぎにぎ、そして可愛いハート型の海苔をおにぎりに、“ぺったん”して、美味しいおにぎりが完成していました。それぞれのオリジナルの形のおにぎりを「いただきます!」するとあっという間に食べてしまいました。