



食育だより

2025年10月

NK 一宮南保育園

食欲の秋ですね。外でたくさん遊んだ後には、給食を美味しそうに食べる子どもたちの姿が見られます。本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子どもたち。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。

十五夜



今年の十五夜は 10 月6日です。十五夜に昇る月は「中秋の名月」とも呼ばれ、ススキを飾り、月見団子をお供えする風習があります。秋の豊作を祈り、五穀豊穡をお祝いする意味もあり、収穫物であるお米を使って団子にすることで、お米が無事に収穫できたことを感謝する気持ちなどが込められています。月見団子をお供えする時のピラミッド形は団子を天に向けて積み上げることで、秋の実りへの感謝を月に届けるという意味も込められています。



10月31日のイベントメニュー ハロウィンライス

ツナフレーク 10g
しめじ 5g
にんじん 10g
パセリ 0.5g
ご飯 110g
ケチャップ 10g
油 適量



- ① にんじんを三角に2枚切り、残りのにんじんとしめじをみじん切りします。
- ② ①と汁気をきったツナを炒め、ケチャップで調味します。
- ③ 炊きあがったご飯に②を混ぜ込みます。
- ④ ③を平皿に丸く広げ、三角のにんじんを目に見立てて盛り付けます。
- ⑤ 茹でたパセリを頭の部分にのせ、ケチャップで鼻、口を描きます。



9月の食育～きのこについて～

えのき茸・しめじ・エリンギ・しいたけ・なめこ・まいたけの6種類に触れ、香りを楽しみました。ほぐしたきのこはおにぎりにして食べました。



秋が旬のキノコ

きのこにはビタミンや食物繊維が多く含まれており、血中のコレステロールの低下、生活習慣病の予防、便秘予防や改善に効果があります。きのこによって食感や香りも異なるので、いろいろなきのこを食べて秋の味覚を楽しんでみましょう。