

10月 食育だよ

2026年10月
ニチキッズこじゃ保育園

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋も深まってきたようです。秋は一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、親子で楽しく味わいましょう。

秋が旬の食材



りんご

そのまま食べる他にも、お菓子やサラダに加えたり様々に楽しめます。りんごには高い整腸作用があり、すりおろしたりりんごは乳幼児期の胃腸にやさしく作用し、下痢や便秘を防ぎます。



さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。血液をサラサラにするEPA、乳幼児期の脳や神経の発達に必要なDHAをたっぷり含んでいます。



さといも

いも類の中で最も低カロリーです。独特のぬめりには、脳細胞を活性化させる働きがあります。低温での保存がきかないので、早めに食べましょう。

「ものがたり」で食を知りましょう

食に関係するおはなしを読み聞かせることで、子どもの食への興味をひきだしましょう。

【ヘンゼルとグレーテル】

自分ならどんなお菓子のお家に住んでみたいかな？と親子で話したり、絵にかいてみるのも楽しいですね。

【ぐりとぐら】

絵本に出てくるカステラがとても美味しそうです。カステラ作りに親子で挑戦してしてみるのも良いですね。

【いただきますあす】

食事への感謝・マナーが学べる絵本です。くまくんの姿から自分の食事マナーについて考えることができます。



9月食育活動の様子(ラップおにぎり)

今月の食育はゆかりと青菜おにぎりをみんなで作りました。自分で握ったおにぎりはおいしかったのか、いつも以上にパクパクと食べていました。

