



# 食育だより 秋の号



## 【秋の目標】



自然の味や香りを感じられる季節の食材を取り入れ、食欲の秋・実りの秋を味わう。  
園行事や日々の献立の中で五感を通して食材に親しみ、自然の恵みや命への感謝の気持ちを育む。

## 美味しい秋にいっぱい触れよう！いっぱい食べよう！

食欲の秋、実りの秋になりました。稲の穂が垂れ、黄色くなる様子を子どもたちと一緒に見て、「この小さい粒々がいつも食べているごはんになるんだよ。」そんな話をするのがごはんを楽しく食べるきっかけになるかもしれません。

本園でも、ごはんを好きになるきっかけがたくさんあります。その一場面を切り取ってみました。



【友達の力】  
友達がお皿をピカピカにした。それを見て「ぼくも！」「私も！」仲間の頑張りが連動する。



【保育の場面】  
以上児さんになると、自分たちで野菜を育て収穫する。その1つ1つの感動体験が「(収穫を) やってみたい！」「食べてみよう！」と食べる意欲につながっていく。



【キッチンでの工夫】  
色とりどりのお皿の上の料理たち。食材によって、大きく切ったり、小さく切ったり美味しくみえるようにする。「わー、おいしそう！」それが楽しく食べるきっかけになる。



## 試食会を開催♪

今年も試食会を開催します！

子どもたちがいつも食べているお昼ごはんを試食してみませんか？  
毎年、秋の参観日に園でのごはんを保護者の方にも体験してもらおうと試食会を行っています。



試食会の献立は、子どもたちが大好きなメニューや、旬の食材、こだわりの三分づき米を使ったメニューで、キッチン、保育スタッフが一丸となって考えました。  
家でも作ってみたい！そう思ってもらえるようにキッチンスタッフが腕によりをかけて作ります♪  
当日はレシピの掲示もあります！キッチンスタッフにも、気軽に声をかけてくださいね。



本園では、毎月旬の食材をピックアップ食材として取り上げています。  
以上児さんには、お昼ごはんの前にエプロンタイム（食育の時間）を設け、キッチンから食材の紹介をしています。  
どんな手触りがするかな？どんな匂いがするかな？  
食べてみるとどんな味がするかな？子どもたちが食べ物に親しむ姿が見られます。  
次のページで7月～9月の様子を紹介します。

## 【ピックアップ食材の様子】



【7月】  
枝豆 とうもろこし  
ズッキーニ  
とうもろこしは、ゆりぐみさんが皮むきのお手伝いをしてくれました！



【8月】みょうが  
みょうがはどんな野菜かな？  
色は？形はどうだろう？  
香りを嗅ぐ姿も見られました。

【9月】チンゲン菜  
様々な緑の葉の野菜。  
シャキシャキのチンゲン菜は、  
見つけれられたかな？



## 誕生会のメニュー紹介

今年度の誕生会メニューでは、食欲もりもり、元気もりもりの「〇月のもりもり料理」として、旬の食材や行事、地域等、その「月」にゆかりのある内容を取り上げています。また3歳以上児さんには、その日に登場する食材や料理、関連する日本各地の文化や歴史等についても紹介しています。楽しい内容が盛り沢山のメニューとなっています。

	キーワード	メニュー	内容
7月	レタス 茄子 長野県	豚しゃぶ 茄子の揚げ浸し 大平	旬のレタスや茄子を使った料理が登場♪ また、レタスの産地でもある長野県を紹介し、長野県の郷土料理も登場しました。
8月	ゴーヤ 沖縄県	クファージュシー ゴーヤチャンプルー アーサ汁	夏に旬を迎えるゴーヤ。ゴーヤにちなみ、沖縄県の料理が登場しました。沖縄の方言でクファージュシーは炊き込みごはんという意味です。
9月	紅葉 栃木県 きのこ チンゲン菜	チンゲン菜のあんかけ焼きそば 塩かぼちゃ 厚揚げときのこの もみじおろし和え	秋と言えば紅葉。そこで、紅葉をイメージした料理や旬の食材である「きのこ」「チンゲン菜」を使った料理が登場しました。また、日本三大紅葉の日光がある栃木県の郷土料理も紹介しました。

【7月誕生会】夏といえば花火。打ち上げ花火の生産が盛んな長野県は、旬のレタスの産地でもあります。レタスの成長を紹介しました。

【8月誕生会】名前を比べてゴーヤ(苦瓜)は、胡瓜と同じ瓜の仲間という事を発見！沖縄県の音楽を流し楽しい雰囲気です。

【9月誕生会】柄と傘がバラバラになったきのこの、帽子当てクイズを開催！旬のきのこをじっくり見て、考えていました。



園での食事の写真は、ホワイトボード下の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。ご不明な点は、栄養士にお気軽にお声かけください♪