



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味わい、食欲の秋・実りの秋を楽しむ。
- ・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。

エプロンタイムができるまで

1. 会議で話し合い

まずは紹介したい食材や献立を栄養士が、園長や保育者が参加する会議で提案し、内容の検討をします。



エプロンタイムとは

3歳以上児を対象に、毎月の誕生会のもりもり献立や、旬の食材を栄養士が紹介する食育活動の1つです。

ピックアップ
メニュー

もりもり献立

2. 媒体づくり

栄養士が会議の内容をもとに、エプロンタイムの流れを考え、子どもたちに紹介する媒体を作ります。



3. 子どもたちに紹介！

ついに当日！職員全体で練り上げたアイデアで、子どもたちに新しい発見や食事の楽しみを届けます。

終わった後も食材に触れられるよう実物を展示したり、紹介で使った媒体を展示したりしています。

その様子を以下の記事で紹介しています！



7月

<とうもろこし・夏野菜>
ゆりぐみさんは、とうもろこしの皮むきをお手伝い！ひげの数と実の数が同じなんだって！

旬の食材を紹介！
7月～9月の
ピックアップ
メニュー



8月

<パプリカ>
ピーマンに似ているパプリカですが、色や大きさ、味など、違うところがたくさんあります。

9月

<きのこ>
きのこは種類によって味も香りも違う！どんな香りがするかな？



誕生会 メニューの紹介

今年度の誕生会メニューでは「〇月のもりもり献立」として旬の食材や行事など、その「月」にゆかりのある料理を取り上げています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容が盛り沢山の献立です。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などについても紹介しています。

	キーワード	メニュー	内容
7月	海 海の食材 山口県	海の三色丼 けんちょう とろろ昆布のすまし汁	海の日、海開きがある7月。 そんな7月のもりもり献立のテーマは海でした！ 海にまつわる食材の他、本州で一番海岸線の長い山口県の郷土料理も紹介しました。
8月	花火 お盆 江戸(東京)	あられあんかけハンバーグ 胡瓜と茄子の和え物 大根雪汁	8月といえば花火やお盆。花火をイメージしたあられあんかけや、胡瓜や茄子を使った料理が登場！また、夏にお馴染みの江戸風鈴から、江戸の料理も紹介しました。
9月	秋 読書 島根県	まほうのカレーライス 南瓜のおやき げんきサラダ	秋の入り口である9月。「読書の秋」から、絵本に登場する食材や料理が献立に。その絵本の一つ、“カレーだいおうのまほう”の作者の出身地である、島根県の紹介もしました。

【7月誕生会】

お昼ごはんに出てきた、わかめやしらす等、海の仲間たちは、海の中でどのように生活しているのかな？



【8月誕生会】

お盆には「精霊馬」という、胡瓜の馬、茄子の牛を飾って、ご先祖様を迎え入れる風習があります。



【9月誕生会】

絵本に登場するカレーライスを、カレーだいおうに教えてもらったレシピで再現しました♪



試食会

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いただくために試食会を行っています。

試食会の献立は栄養士、保育者が一丸となって考えた、旬の食材やこだわりの三分づき米を使ったメニューです。

“家でも作ってみたい！”そう思ってもらえるよう、栄養士をはじめ、キッチンの職員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！質問や感想等ありましたら、栄養士にも、気軽に声をかけてくださいね。



**当日は My箸を
お持ちください！**



日本の風習

今年の十五夜は
9月24日。
お月見にちなんだ
おやつが登場しました。



園での食事の写真は、レターBOX上の“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、遠慮なくおたずねください♪

栄養士より