



栄養だより

10月号



令和7年9月25日

社会福祉法人国立保育会

練馬区立南大泉保育園

栄養士 倉科亜由美

まだまだ残暑が厳しい状況ですが、味覚の秋です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬のものを食べ、規則正しい生活を送り、残暑に負けないように過ごしていきましょう。

そして10月は、日本の秋の風物詩であるお月見です。平安時代から行われている風習の由来やお供え物について、子どもと一緒に調べてみるのもいいですね。



お月見

今年の十五夜は、10月6日です。お月見には、無事に穀物の収穫が出来たことを感謝し、翌年の豊作を願うという意义があります。また、お団子には月の力を分けてもらい、健康と幸せを得られるという願いが込められています。保育園では、6日にお月見献立として根菜カレーライス、りんごドレッシングサラダ、うさぎバターポテト、おやつにお月見まんじゅう・牛乳を提供予定です。

また当日は、ぞう組でお供え用のお月見団子作りを行います。こちらは食べることはいたしません、玄関に飾る予定です。毎年、子どもたちも楽しみにしている行事のひとつです。



9月の食育の様子

きりん組 芋もち作りをしました



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



食事のマナーや食材の栄養を学んでいます



先月のおたよりには載せられませんでした、8月の終わりにきりん組では食事のマナー、ぞう組では三色食品群についての食育を行いました。マナーや食材の栄養といった、実際に食材に触れる以外の活動にも積極的に参加してくれています。



10月の食育

くま組 ピーマンの種取り

きりん組 ピザトースト作り

ぞう組 ポップコーン作り・野菜の皮むき(ピーラー)

