



食育だより 10月号

令和 7 年 9 月 30 日
社会福祉法人国立保育会
上 井 草 保 育 園



夏の厳しい暑さも和らぎ、日に日に過ごしやすくなってきました。秋に収穫される新鮮な食材には、自然の恵みがいっぱいです。食べ物がおいしく食べられるこの時期に、いろいろな食材に触れ、多くの食体験を重ねて美味しく楽しい食事の機会を増やしましょう。

～10月6日は十五夜です～

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。月に見立てたものや収穫物をお供えする風習があります。

【月見団子】

月に見立てたお団子を飾ることで、月に収穫の感謝を表します。

【ススキ】

秋の七草の一つでもあるススキには、悪霊や災いなどから収穫物を守り、翌年の豊作を願う意味が込められています。

【里芋・さつまいも】

十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、芋類の収穫を祝う行事でもあります



今月のおすすめメニュー

秋の味覚を味わおう！

秋は食欲の秋と言われるように、たくさん旬の食材があります。

秋の食材は夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温めてくれる効果があります。秋の味覚で夏の疲れをリセットし、元気に過ごしましょう。

さつまいも・キノコ類：食物繊維

さんま・さば：DHA・鉄分・カルシウム

柿・梨：ビタミンC・カリウム

コーンフレークボール

【材料 幼児4人分（大人2人分）】

さつまいも：240g 三温糖：20g

生クリーム：30g 牛乳：5g

コーンフレーク：30g

【作り方】

- ① さつまいもを茹でて熱いうちにつぶす。
- ② ①に三温糖・生クリーム・牛乳を加えて火にかけて練り上げる。
(芋の水分によって牛乳量を調整する)
- ③ ②を冷まし、一口大に丸め、軽く砕いたコーンフレークを周りにつける。