

食育だより

令和8年9月1日

王司保育園

中秋の名月「お月見」

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。団子や里芋など、月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



絵本を通じて食育を

読書の秋、こどもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、こどもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。



きのこがおいしい季節



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。こどもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられないこどもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。こどもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

9月1日 防災の日

非常時の「食」を考えよう

災害時には、電気・ガス・水道などが使えなくなり、いつものように食事をすることが難しくなる場合があります。

非常食には、そのまま食べられるものや、水やお湯を加えて食べるものなど、さまざまな種類があります。いざというときに安心して食べられるよう、実際に食べて味や食べ方を知っておくことも大切です。

園でも防災食を食べてみます！

今年は、炊飯袋で炊いたごはんとカレーを食べる予定です。また、3時のおやつには長期保存できるバウムクーヘンを食べる予定です。

実際に食べる経験を通して、こどもたちと一緒に災害時の食事について考えていきたいと思います。

炊飯袋って？

災害時などに、少ない調理器具でごはんを炊くことができる袋です。袋に米と水を入れ、袋ごとお湯で煮てごはんを炊きます。袋の外側のお湯は飲料水でなくても使用できるため、災害時の貴重な飲料水を節約することができます。

また、普段食べているお米を使って炊くことができるため、非常時でもいつもと変わらないごはんを味わえるのも特徴です。

