こども未来局
保育・子育て推進部

# 10がつ きゅうしょくだより

令和７年１０月１日　上麻生保育園

長く続いた残暑も終わりに近づき、秋の気配がしてきました。過ごしやすい気候である秋になると、スポーツフェスタや遠足など子どもたちにとって楽しい行事が待っていますね。行事を体験することで子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活のリズムを整えましょう。

## 旬の食材と献立

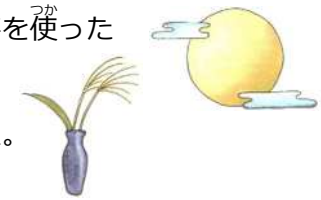
**●さつま芋**

さつま芋はビタミンＣやビタミンＥ、カリウム、食物繊維など様々な栄養素が含まれている食材です。

低温でじっくり加熱することで、さつま芋に含まれているでんぷんが分解され、甘味が増します。今月はオーブンでじっくり火を通した「焼き芋」として登場します。

## 献立の紹介

●10月6日の十五夜は「芋名月」とも呼ばれます。それにちなみ、さつま芋を使った「お月見ドーナツ」をおやつに取り入れました。



●みんな美味しい！郷土の味レシピコンテスト【市制100周年記念事業】おやつ部門にてアイデア賞を受賞した「さつま芋のくずもち風」を献立に取り入れました。

## 絵本を通じて食育を

読書の秋、子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いかがでしょうか。

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、子どもの心の中に深く残っ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ですね。

イラスト：食育ガイド&おたよりデータ集　ナツメ社