



# 給食だより

2025年10月  
辰巳第二保育園

新年度が始まり、あっという間に半年が経ちました。給食を初めて食べた新入園児のこどもたちも、完食できることができてきました。給食の時間に様子を見に行き、言葉掛けをして、食育活動を続けていくことで食への興味に繋げていければと思います。

10月は運動会があります。秋が旬のさつまいもやかぼちゃ、きのこ類、秋鮭など栄養豊富な食べ物をとって、元気な身体で挑みましょう。



## お月見

今年の十五夜は10月6日です。

今でも十五夜には月見団子やススキを飾り、月を愛する習慣が残っています。丸い月見団子を満月、ススキを稻の穂に見立て、中秋の名月に秋の実りを感謝したことが日本の中秋の由来という説もあります。かつては里芋や栗など、秋の収穫物をお月見のお供え物にしていたそうです。十五夜は、大切な「農耕」と深く関わる年中行事といえるでしょう。

園の給食では、お月見にちなんだメニューを出します。5歳児クラスではお月見団子づくりを行います。



## ハロウィンのかぼちゃ

10月31日はハロウィンです。園の給食でもハロウィンにちなんだメニューで、ハロウィンドライカレーに、かぼちゃのチュロスを出します。

ハロウィンと言えば、かぼちゃのイメージがありますが栄養素はどうなのでしょうか。

かぼちゃの鮮やかな黄色はβ-カロテンの色です。体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。その働きには、粘膜を丈夫にし、かぜを予防したり、目、皮膚、髪、歯茎などの健康を保つ作用があります。免疫機能を高め、抵抗力を強めると言われています。また、ほかのビタミンやミネラルの働きを活発にする作用もあり、栄養潤滑油として、相乗効果も注目されています。



## 9月の食育

### ○カレーブズ

4歳児クラスではじゃがいも洗いと5歳児クラスの見学、5歳児クラスではお米とき、人参型抜き、たまねぎ・きのこちぎり、包丁を使ってなす・じゃがいもの切り物を行いました。

初めて包丁を扱う食育だったので、緊張している子どももいましたが、落ち着いて先生と一緒に材料を切ることができました。他の作業は以前の食育でも行っていたので楽しそうに、難なくできました。

お米から材料の切り物まで自分たちで準備したカレーは、より美味しく感じ、おかわりすることも多かったです。食べる時に嬉しそうに見せてくれたり、早く食べたいと言ったりして盛り上がりいました。

5歳児クラスでは、今後も包丁を使った食育を行い、切り物に慣れていくべきだと思います。



↑じゃがいも洗い↑



↑お米とき↑



↑人参型抜き↑



↑なすの切り物↑

### ○非常食

3~5歳児クラスでは、実際に災害時を想定して、乾燥したお米をお湯で戻せる非常食を食べて、牛乳やお茶の代わりに水を飲む体験をしました。いつもと違うお米の味と食感に慣れないのか、残してしまったこどもたちやいつもより味が濃くて美味しいと言っているこどもたちがいました。電気を消して非常灯の明かりでの行動でしたが慌てずに出来ました。

### ～10月予定～

0歳児クラス…じゃがいも洗い 1歳児クラス…きのこちぎり 2歳児クラス…小松菜ちぎり

3歳児…きのこちぎり（みそ汁づくり）4歳児クラス…ホットケーキづくり 5歳児クラス…お月見団子づくり