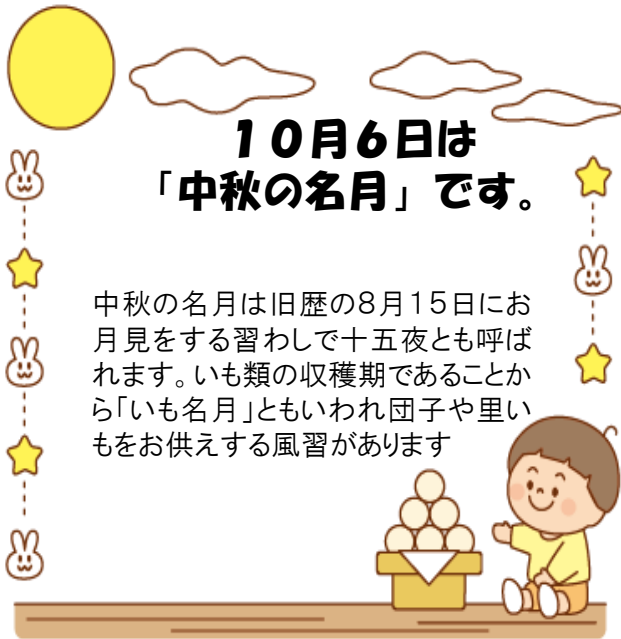


10月



2025年10月  
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川  
栄養士

日中も過ごしやすくなり、食欲の秋真っ盛りの気候になりました。季節ごとの食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい時期です。栄養価が高い旬の食材を取り入れて季節の味を取り入れてみて下さいね。

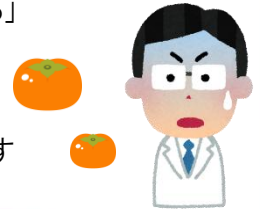


## 10月6日は 「中秋の名月」です。

中秋の名月は旧暦の8月15日にお月見をする習わしで十五夜とも呼ばれます。いも類の収穫期であることから「いも名月」ともいわれ団子や里いもをお供えする風習があります。

## 食のコトバ 「柿は医者いらず」

柿が実る時期は過ごしやすく、食べものも栄養豊富なので、病気になる人が少なくなるという意味で使われます。同じ意味で「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉もあります。秋の恵みをたくさんいただいてお医者さんいらずで過ごしたいですね。



## 【クラスの様子】

### くまのみ組

新しいお友だちも増え、食事の時間にもぎやかになってきました。月齢によって先に食べているお友だちを見て早く食べたい、お友だちが食べているから一緒に食べようなどみんなで食事が意欲につながることを改めて感じさせてくれる子どもたちです。ご家庭でも家族みんなで食卓を囲むことで食事の意欲が増したり、大人が食べる姿を見て食べ方や咀嚼の仕方、マナーなどを知ったりできます。月齢が低いうちは難しいかもしれませんがぜひ取り入れてみて下さい。

### ぺんぎん組

秋の味覚である「きのこ」に触れました。きのこの種類は、しめじ・しいたけ・えのき・エリンギです。まず明日の給食で使うことを伝え、「お手伝いをして欲しい」と声をかけました。その後、それぞれのきのこの名前を伝えながら渡すと「美味しそう〜」「これはしめじ!」と大きさや形の違い、割きやすさなど興味を示していました。翌日、給食の時間のカレーの中にきのこが入っていることに気付くと「ちぎったきのこだね」など話題になりました。

### いるか組

「かぼちゃの種取り」に挑戦しました。たくさんの種が入っているかぼちゃを見て驚いた表情をしていましたが「とってみていいよ」のかけ声で怖がることなく楽しく出来ました。どんどん種を取り、空っぽになったかぼちゃを見て「ハートの形みたいだね!」などの声も聞かれました。種はかぼちゃの製作に使いました。

### くじら組

子どもたちが話し合いで決めたケーキ作りをしました。グループ毎にプレーン、ココア、きな粉の味のパウンドケーキを作りました。グループ毎に何かを決めて行う食育を何度か行っているためチーム5のリーダーぶりも板についてきました。生地を混ぜたり、型に入れたり協力して行っていましたよ。焼き上がり想像以上に膨らんだケーキに驚く姿がとても可愛らしかったです。