



2025年11月  
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川  
栄養士

イチヨウ並木を通ると色づいた葉っぱが落ち、鮮やかな黄色のじゅうたんが出来ています。だんだんと朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。11月7日に「立冬」を迎えると、真冬の寒さに備えてそろそろ冬支度をする時期です。温かい食べ物やビタミン類がたっぷりの野菜や果物を積極的に摂り元気に過ごしていきましょう。

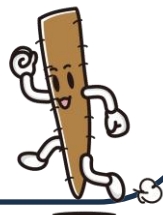
### 11月24日は「和食の日」です

11（イイ）24（ニホンショク）の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。日本の秋は「実り」の季節でもあります。自然の恵みに感謝し、栄養バランスが優れている和食を改めて見直すきっかけとなるといいですね。



### ～食のことわざ～ 大根頭にごぼう尻

大根は頭の方がおいしく、ごぼうはお尻の方がおいしいという意味です。大根は先の部分は辛みが強く、葉に近いほどが甘くなります。また、ごぼうはお尻の方が組織がやわらかく歯切れが良いため子どもたちも食べやすく人気があります。



### 〈クラスの様子〉

#### 【くまのみ組】

さつまいもに触れました。机やシートの上にさつまいもを転がすと、何だろう？と近づいてみたり、少し警戒するように見たりと反応が様々でした。保育者が手に取って「さつまいもだよ」と見せると少し安心したように、一緒に触れたり、「いも」と真似して言うてみたりする姿が見られました。給食の時に調理されたさつまいもを見ながら「さっき触ったさつまいもだね」と伝えながらみんなで食べました。今年度も後半になり、これからどんどん食材に触れる機会を作っていきます。

#### 【ぺんぎん組】

かぼちゃの色の違いを比べてみようということで、まず丸ごとの物を見せて「この野菜は何か？」「何色？」と質問しました。そのあと切れ目が入ってあったかぼちゃを目の前で割ってみせると「黄色だ」「オレンジ」と答える様子が見れました。割ったかぼちゃを渡すと、種を取り出す子、重そうに持ち合上げてみる子など、各々にかぼちゃを観察しているようでした。

#### 【いるか組】

食品（乾物）の変化を知る！ということで、身近にあるこんぶ、わかめ、にぼしの乾物の状態と水戻しした時を比べてみました。姿が変わった乾物を見て「大きくなって！」「ひらひらしてるね！」などの声が聞かれました。その後、①しょうゆのみ②しょうゆ+こんぶのだしを飲んでみましたが、やはり②の方がおいしかった様でおかわりをしていました。また、ピーマンもまだまだ収穫が出来、現在「67ヶ」となりました。

#### 【くじら組】

新米の季節なので米についての食育活動をしました。稲を見て触れたり、米がどこにあるのかを探しました。これ知ってる？と聞いても「すすき」や「麦」と稲がなかなか出てきませんでしたが、稲や粳、玄米等すぐに覚えていましたよ。また、ガラスの鍋を使って米が炊ける様子の観察もしました。「お米が動いてる」「水が無くなった」「色が変わった」「粒が大きくなって」等たくさんの気づきを教えてくれました。

給食で提供されない日がない一番身近な食材について知る機会が作れ、米粒一粒ずつも大切に作る姿が見られ良かったです。