



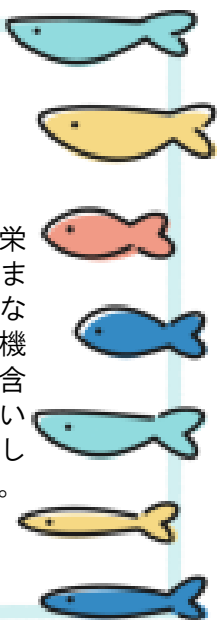
2026年10月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
栄養士



公園や街の街路樹も少しずつ紅葉が始まり、朝晩は長袖を着ることも多くなりました。気温差があると風邪を引きやすくなってきますので、しっかりと栄養を摂り体調管理に努めたいですね。実りの秋ですので、新米を始め芋類やきのこ類、脂ののった魚が多く出回ります。沢山味わって元気に過ごしましょう。

旬の食材「さば」

秋に旬を迎える代表的な魚です。栄養が豊富でDHAやEPAなどが含まれるほか貧血予防や肩こり解消になるビタミン12、骨を丈夫にし免疫機能を調節するビタミンDなども含まれます。調理法は脂がのっているため塩焼きなどでも十分美味しいですがみそ煮もおすすです。



食のコトバ 「桃栗三年柿八年」



(ももくりさんねんかきはちねん)
江戸時代から言い伝えられていることわざです。果樹栽培において種から育て実をつけるまでの目安を示したのですが読み方のリズムの良さもあり広く親しまれてきました。物事が完成するには時間がかかるため焦らず、成長のペースを尊重しようという意味合いでも使われています。

【クラスの様子】

くまのみ組

「しいたけ」に触れました。一人一つずつ用意したので、各々のペースでじっくり触れることが出来ました。食材を見たときは不思議そうな表情をしていましたが、手に取ると鼻に当てたり、軸を取ってみたり、割いてみたり意欲的に触れていました。

ぺんぎん組

「きのこ」に触れ、割きました。きのこの種類はしめじとえのきです。まず「いろいろきのこ」の本を見て、きのこには色々な種類があることを伝えました。きのこの名前を伝えながら渡すと「これはしめじ!」「(えのきに触れながら)長いね」など教えてくれる子どもたちでした。おやつで使うことを伝え、「お手伝いをして欲しい」と声をかけ、子どもたちに割いてもらいました。とても器用に手先を使うことが出来ていたのこれからお手伝いをお願いしようと思います。

いるか組

お米を知ろう!というねらいで、間もなく手にする予定の「稲」の前にお米に触れる食育を行いました。日ごろから食べている馴染みのあるお米ですが、実際に触れることはとても新鮮だったようで「かたいね」「面白い形だね」などの感想がありました。水を入れて炊くといつもみんなが食べているお米になることを写真などで見せて伝えると頷く姿や、パチパチと拍手する様子がありました。

くじら組

うどん作りをしました。絵本に出てくるうどんを実際にみんなで作ってみました。材料が小麦粉・塩・水だけと伝えると驚いた様子の子もたち。今回はひとまとめにした生地をコシを出すために「踏んで練る」工程を子どもたちと一緒に行いました。練る前と後の生地の固さを触り「モチモチ」「ぐにゅぐにゅ」「こっちが気持ちいい」など色々な意見が聞けました。又、チーム5は生地を寝かせた後の切る工程も行いました。みんなで作ったうどんはおやつ時間に食べました。「いつものうどんと違う」「太い」など自分で作ったうどんは一味違ったようです。おいしかったかはご家庭で聞いてみて下さい。9月1日の防災の日のメニューは災害時を想定したメニューでした。くじら組は紙皿で提供しましたがいつもの違いを楽しみながら、訓練することが出来ました。