

# 10月 納食だよ!

2025年9月30日発行

ミアヘルサ保育園

ゆらりん白金

高橋香おり



日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。この時期は、活動量や食欲が増す時期になると同時に、心身ともに成長する時期でもあります。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない身体を作りましょう！



## 柿をたべると医者いらず・・・？

柿は日本人には古くなじみのある果物。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざは、柿が出回る頃は気候が良いため、体調を崩す人が少なく、医者は商売にならずに青ざめる、という意味です。柿の体に良い栄養成分とは、疲労回復や免疫力アップのビタミンC、高血圧やむくみに効果的なカリウム、血液の流れをよくするタンニン、便秘予防やコレステロールを低下させる食物繊維があります。おいしい柿の見分け方は、葉が4枚でしっかりと残っているもの、葉と果実が密着しているものが良いそうですよ！ぜひご家庭でも旬の幸を楽しんでみてくださいね♪



## 今年の十五夜は 10月6日！

中国の中秋節が発祥の十五夜は、「中秋の名月」という、1年のうちで特に美しいといわれる月を眺めながら、秋の収穫を祝い、感謝する日です。十五夜にお供えするものにも意味があります。ススキは稻穂に見立てたもので、魔除けの意味、お月見だんごは丸い形で月を表現し、十五夜にちなんで15個をピラミッド型に積みます。保育園でも、十五夜の日はおやつに「お月見だんご風いももち」を提供したり、ススキや小麦粉粘土で作っただんごを飾り、行事を楽しむ予定です。年に一度の伝統行事なので、ぜひご家庭でもお月見を楽しんでみてくださいね♪



## 今月の食育報告

さくらんぼ組は食事マナーの〇×クイズを行いました。体を動かしながらのクイズだったので、楽しみながら参加し、見事全問正解！その後の給食でも、いつも以上にマナーを守り、かっこよく食べられました♪ぶどう組は、全員で手触りだけで箱の中身を当てるクイズに挑戦しました。「ツルツル」、「ぶつぶつ」、「お山みたい」など、箱の中の野菜の特徴を上手に表現し、ほとんどの野菜を当てることができましたよ！

10月は、きのこで有名な「ホクト株式会社」の方を呼んできのこの食育を行います。どんなきのこのお話を聞けるのか楽しみですね♪下旬には、芋ほり遠足で収穫したさつまいもを使用したクッキングも予定しています。今月も子ども達と楽しみながら、旬の食材に触れる機会をたくさん作っていきたいと思います♪

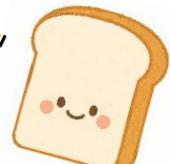


## 簡単おやつレシピ 二色トースト

### 材料（食パン1枚分）

食パン（6枚切り） 1枚

|       |      |       |      |
|-------|------|-------|------|
| ●バター  | 2g   | ○バター  | 2g   |
| ●マヨドレ | 3g   | ○マヨドレ | 3g   |
| ●青のり  | 適量   | ○すりごま | 1.2g |
| ●粉チーズ | 0.3g | ○粉チーズ | 0.3g |



### 作り方

- 、○をそれぞれ全て混ぜ、青のりペーストとすりごまペーストを作る。
- 青のりペーストを食パンの半分に、すりごまペーストを残りの半分に塗って焼く。
- ほんのり色がついたら完成！

