



給食だより

2023年9月30日発行

ゆらりん高輪保育園

管理栄養士 鈴木 理子

虫の声に秋を感じる季節になってきました。幼児クラスの子どもたちは運動会に向けて日々元気に練習に取り組んでいます。元気に動ける体を作るためにも、早寝、早起き、朝ごはんを意識した生活を送みましょう。秋は、美味しいものがたくさんあり、食欲も増す季節です。様々な旬の食材に触れ、たくさん食べて元気に過ごしていきましょう。

☆秋の食材について☆

秋は、イネや果物などが実をつけて収穫時期を迎えるため、「実りの秋」と呼ばれています。暦の上では9月から11月が秋の季節です。「食欲の秋」という言葉もあり、秋は多くの作物が実り、気候も良くなって食欲が増すという意味で広く知られています。

◎食欲が増す理由としては、

①夏バテがみで食欲が低下していたのが、涼しくなり食欲が回復する。

②おいしそうな秋の味覚がいろいろと出始める。

③秋風が吹き気温が下がってくると、体温を保つために身体を温めようとします。

そこにエネルギーが使われ、それを補うためにお腹がすく。

④人間も動物であり、寒い冬に向けてたくさん食べて栄養を蓄えようとする。

などの理由が考えられています。

秋の食材は胃の働きを活発にし、胃腸の調子を整えてくれるものも多く、夏の疲れを癒してくれます。また、抗酸化作用や風邪の予防に働きかけ、寒い冬に備えるための栄養素が多いです。

〈秋に旬を迎える食材〉

魚類：さんま・かつお・さけ

イモ類：さつまいも・さといも

きのこ類：しいたけ・まいたけ・まつたけ

果物：梨・柿・りんご・ぶどう

保育園では、秋には秋鮭やさつまいも、里芋、きのこといった旬の食材を使った料理や、梨、りんご、柿などの旬の果物を提供しています。

ご家庭でも、旬の食べ物の美味しさを子どもたちとたくさん味わってみてください！

また、さくら組では、食べ物の「旬」についての食育を実施しましたので、「秋が旬のものは何か？」といった話しながら食事を楽しんでみてください。

☆食育紹介☆

今月の食育紹介はちゅうりっぷ組です。ちゅうりっぷ組では、フォークの持ち方のお話をしました。

「手をバッキュンの形にできるかな？」と伝えると、バッキュンした手で上手に食具を持てる子がいる一方で、違和感からかすぐにグーで握っている子もいて、まだ少し難しいかな？という印象も受けました。この食育をきっかけに、フォークに興味を持って、使ってみよう！という気持ちになるところから始めて、徐々にフォークに慣れてもらえるとうれしいです。

また、フォークを使うマナーとしては、食べ物を刺して食べたり、麺類をひっかけてすくったりすること、かじりとる分だけ食べ物を刺すことも伝えました。

ご家庭でも、フォークを使ったり、スプーンとフォークをバッキュン持ち（鉛筆持ち）で持ったりしてみてください。また、一口にかじりとるということは実際に見ることが一番わかりやすいため、一緒に食事をする際に見せてくださると嬉しいです。

食育予定

たんぽぽ組：野菜に触れる

ちゅうりっぷ組：野菜を洗う

ゆり組：稲刈り・米研ぎ

ひまわり組：箸について

さくら組：ピーラーと型抜きを

使ったクッキング

さくら組は、クッキングを行うので、

エプロン、三角巾、マスクの用意を

よろしくお願い致します。