



# 食育だより



令和7年度 10月号

立神海の風こども園

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など色々な秋がありますよね。少しずつですが、涼しくなってきました。給食もあつという間に平らげておかわりもたくさん食べてくれる子どもたちです。

また、秋はサンマやサバ、鮭、イワシなどの「秋の魚」が美味しい季節です。お魚にはたんぱく質やカルシウム、ビタミンB群をはじめ体に良いといわれる「DHA」「EPA」などの栄養が豊富に含まれています。

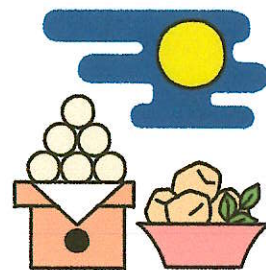
お魚が美味しい時期ですので、是非とも献立に取り入れてみてくださいね。

## 9月の給食の様子



## 10月6日は「中秋の名月」です

中秋の名月とは、旧暦8月15日にお月見をする習わしのこと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「いもの名月」ともいわれ、団子とともに、さといもなどをお供えします。



## 10月のクッキング活動

10月7日（火）にきく組、ゆり組さんで『月見団子づくり』を行います。

＊年間計画およびカリキュラムでは6日となっていたましたが日程変更となります。

【準備するもの】

- ・エプロン、三角巾、マスク
- 爪を短く切ってきてくださいね。

## 食のお悩み Q&A

### 好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。

