きゅうしょくだより





令　和　8　年　度
のとじま幼保園

これからだんだん肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。たくさん取り入れていきたいと思います。体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分とって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。







「味覚の秋」ってなあに？

「味覚の秋」とは、秋の果物や野菜、魚など旬の食材が豊富に出まわり、食べる楽しみが大きくなる季節のことです。旬の食材は栄養価が高く、香り・甘み・うま味をしっかり感じられます。園では給食などを通して、子どもたちが秋の味覚にふれる機会を大切にしています。



秋の乾燥対策と肌ケア

秋は空気が急に乾き始め、子どもの肌もかさつきやすくなります。秋が旬の野菜や果物からビタミンをとることも、肌を内側から守るケアにつながります。入浴や洗顔後は早めの保湿を心がけ、部屋の湿度を保つことも大切です。



千歳飴で祝う子どもの成長

千歳飴は、子どもの健やかな成長と長寿を願って、七五三で食べられる伝統的なお菓子です。細長い形は「長生き」・赤と白の色は「健康と幸福」を表しています。子どもたちと味わいながら、その由来を伝えるきっかけになるとよいですね。



子どもと一緒に　食べものクイズ



Q 秋にとれる
「果物の王さま」はどれ？
①ぶどう　②りんご　③みかん

A 正解は②。秋に旬を迎えるりんごは、おやつやサラダ・煮物など様々な料理に使えます。食物繊維が豊富で、胃腸への負担も少なく、おなかの調子が悪いときにもおすすめです。



《10 月のクッキングの様子です》
さくら組・ゆり組・ばら組さんでハロウィンクッキー作りをしました。おばけやコウモリの型など、好きなものを選んで、生地を型抜きしました。午後のおやつの時にチョコペンで顔も描きました。みんなでおいしくいただきました。







こうかな！





おいしいよ！



