

食育だより

No. 6

令和7年10月 1日

認定こども園
東雲幼稚園
TEL 54-8220

給食担当 佐藤 裕美

10月10日は目の愛護デーです。今は子どももスマホやゲームにふれる時間が増えています。時間を区切って使うことはもちろんですが、目にいいビタミンB群を含む豚肉やさけ、さばなどの秋魚、納豆などの大豆製品、れんこんなどをとって、目の健康を守りましょう。



『とうもろこしぬぐぞう』
(作：はらしま まみ
出版社：ポプラ社)

とうもろこしの皮むき (楓組1歳児)

8月26日(火)の給食・未満児付け合わせは「ゆでとうもろこし」だったので、楓組1歳児のお友だちに皮むきのお手伝いをお願いしました。絵本『とうもろこしぬぐぞう』を見たあと、先生のお手本を見てから、皮むきに挑戦!! 思った以上に力のいる作業なので、なかなか大変だったようですが、みんなで力を合わせて、きれいに皮むきできましたよ。



絵本で食育

『いちにち おこめ』
作/ふくべ あきひろ
絵/かわしま ななえ
種もみから一粒のお米ができるまでのお話。「お米、こんにちわはしてるね。」「あの機械はコンパインって言うんだよ。」そんな子どもたちの声にピッタリの絵本。ご飯、大事に食べようね!



絵を見て、お話を聞いて、想像して、ニコニコ笑顔◎ 10月27日~11月9日は「秋の読書週間」



お話を聞いてから、皆で掘るぞ〜!

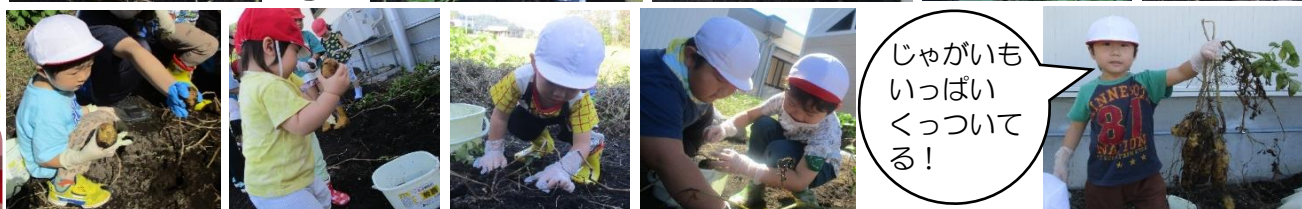
じゃがいも掘り

9月24日(水)じゃがいも掘りを行い、皆で掘る楽しさや、とれた嬉しさを味わいました。様々な大きさや形のじゃがいもがたくさんとれましたよ。

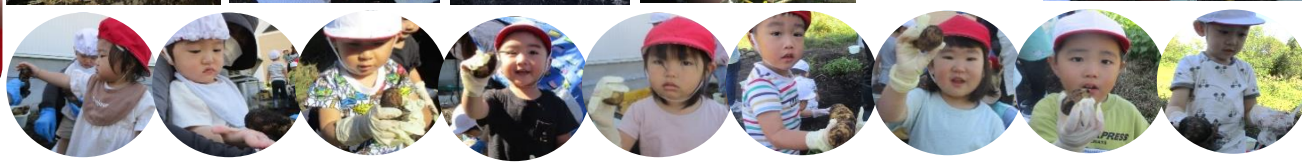
「ここにありそうだな!!」



「よいしょ!」「あった〜!」



ポテトサラダ・コロッケ・肉じゃが・みそ汁など、たくさんのじゃがいも料理を給食で食べようね。



10月15日(水)
さつまいも掘り(予定)
じゃがいもの次はさつまいもを掘るぞ〜!!



10月28日(火)焼きいも会
今年も焼きいも会を予定しています。晴れますように...☀



しののめねぶたまつり

9月4日(木)は、しののめねぶたまつり。東英小学校3年生・黒石養護学校のお兄さん・お姉さんと一緒に、ねぶた運行をしました。「ヤーレーヤー!」「ねぶたのもんどりこ!」と元気な掛け声でねぶたをひき、頑張った後には『アイス』のご褒美。冷たくておいしかったね。



秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。

