



# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2024年10月

長かった残暑もようやく終わりました。爽やかな風に、いよいよ秋の訪れを感じます。園の生活にも落ち着いた穏やかな雰囲気を感じられます。外遊びを活発に行ったり、給食も残さず食べられるようになったりと、色々な場面で子どもたちの成長が見られます。日中は過ごしやすく心地良い季節ですが、朝夕はめっきり涼しい日もあるので、体調管理には十分に気を付けてお過ごしください。

## 目に必要な栄養素と食べ物

目の働きをよくする  
＜ビタミンA＞

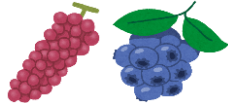


ほうれん草 人参 かぼちゃ

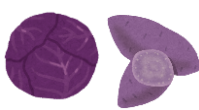


ブロッコリー 牛乳 うなぎ

疲れ目をいたわる  
＜アントシアニン＞



ぶどう ブルーベリー



紫キャベツ 紫芋

視力低下を防ぐ・目の疲れを回復する  
＜ビタミンB群＞



豚肉 大豆 とうもろこし 干しシタケ 切干大根



行事食

31日 ハロウィン

給食:おばけカレーライス・切干し大根とツナのサラダ・キャベツのスープ  
おやつ:お楽しみ!!(職員がお菓子を配ります。♪トリックアトリート♪)



## 9月の食育活動報告

\*らっこ・ぺんぎん組:きのこほぐし

きのこサラダに使用する、えのき・しめじをほぐしてもらいました。ほぐす前に、香りを嗅いだり触ってもらうと、「先生もかいでみて！匂いがするよ」と話かけてくれたり、感触を教えてくれたりと興味を示してくれる子が多かったです。ほぐす作業も、みんな楽しそうにやってくれていました。どうしたらいいのかわからない様子の子には、「横にひっぱるんだよ」と声をかけたり、手を添えてあげると上手にほぐすことができていました。その日の給食はいつもより時間がかからず、全員が完食することができていました。食材に触れることで食への興味がわくことを実感することができました。

\*まんぼう・いるか組:もちもち月見大学芋作り(お月見おやつ)

お月見の日に、おやつのもちもち大学芋作りを行いました。まんぼう組さんはエプロン、三角巾を身につけての食育が初めてだったので、身支度を整えた段階でみんな嬉しそうな顔をしていました。

お月見についてのお話をした後に、さつまいも団子を作ってもらいました。いるか組さんは去年も行ったので、みんな上手に作る事ができていました。まんぼう組さんは、出来るかな?と心配していましたが、上手にお団子を作ることができていて、成長を実感することができました。おやつの時間に、お団子に甘辛だれをかけたものを提供しました。自分で作ったお団子は美味しかったようで、全員が完食してくれました！