



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2025 年 9 月号

9月は長月ともいい、夜長月の略ともいわれています。暦上は“秋”ですが、まだまだ暑い日が続き、秋風が待ち遠しいですね。秋と言えば食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調をくずす心配もありますので、ご家庭でも食事の栄養バランスと、十分な休養・睡眠を取るよう心がけていきましょう。



行事食

24 日 お彼岸 おやつ: きなこおはぎ



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素といえばカルシウムですが、秋はその吸収を助けるビタミンDやビタミンKを豊富に含む食材がたくさん出回ります。

サケやサシマ、干しシイタケにはビタミンDが、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒にこれらの食材をとって、強い骨を作りましょう。



8 月の食育活動報告

*らっこ・ぺんぎん組: ピーマンの種取り

給食で使用するピーマンの種取りを行いました。最初に栄養士が種を取るところを見てもらいました。真似をして上手にできる子もいましたが、ほとんどの子がどうやっていいのか困っている様子でした。その子たちも、声をかけたり手を添えてあげると上手に種を取ることができました。中には全く触らない子や泣き出してしまう子もいましたが、ほとんどの子が自分でできる様子を見て出来るが増えていることを実感しました。今後の食育でも達成感を感じながら、食への興味を引き出せるようなことに取り組んで行きたいと思います。

*まんぼう組: とうもろこしに皮むき

教室にとうもろこしを持っていくと、「なにやるのー！」と興味津々な様子の子供たち。まずは椅子に座ってもらい、皮のついたとうもろこしを見せ「何かわかる？」と問いかけてみると「とうもろこしー」と大きな声で答えてくれました。皮むきを始めてもらうと集中して作業してくれ、自分でむいたとうもろこしを手でニコニコの笑顔を見せてくれました。

*いるか・くじら組: 乾物について

給食でよく使用している、切干し大根・ひじき・ワカメ・高野豆腐を水で戻すとどうなるかを見てもらいました。戻す前の乾物を触ったり、匂いを嗅いでもらったりすると「かたーい」「変な匂いがする」という声が聞こえてきました。そこへ水を注ぎ、どんな風になくなっていくのかを見てもらいました。量が増えたり、触ると柔らかくなっているのを感じて、びっくりしている様子の子供たちでした。最後に乾物には栄養がたくさんあること、保存が長くできるなどをお話しました。

