



プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行 2025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

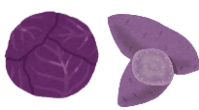


ブロッコリー 牛乳 うなぎ

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

6日 お月見

給食：お月見うどん・きゅうりの中華風酢の物・バナナ

おやつ：もちもち月見大学芋

31日 ハロウィン

給食：おばけハヤシライス・グリーンサラダ・南瓜のポタージュ・バナナ

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・ペンギん組：玉ねぎの皮むき

玉ねぎの皮むきを行いました。白いところが見えるまで皮をむいてねと伝えると、ペンギん組さんは指先を上手にを使って皮をむくことができていました。らっこ組さんにはまだ少し難しかったので、皮を少しむいてから「ここをひっぱって」と伝えたとむくことができました。自分で出来たことが嬉しかったようで、笑顔で玉ねぎを見せてくれました。

＊まんぼう：お米とき

おやつに使用するお米を子供達に洗ってもらいました。お米が固いことや、白くてきれいに見えても実は汚れているということを知ってもらうことができました。また、最初は白く濁っていたお水が洗っていくうちにきれいになっていく様子を見てもらうことで、達成感も感じてもらうことができました。

いるか・くじら組：きなこおはぎ作り

伝えたことをすぐに理解し行動することができるので、ラップに包まれたご飯を上手に丸めきな粉をまぶし、あっという間に美味しそうなおはぎを作ることができていました。早く出来上がった子が食べたそうにしていたましたが、全員が作り終わるのを待ってから食べ始めてもらいました。あちこちから「美味しい！」という声が聞こえてきて、いつもより早く食べ終わっていました。