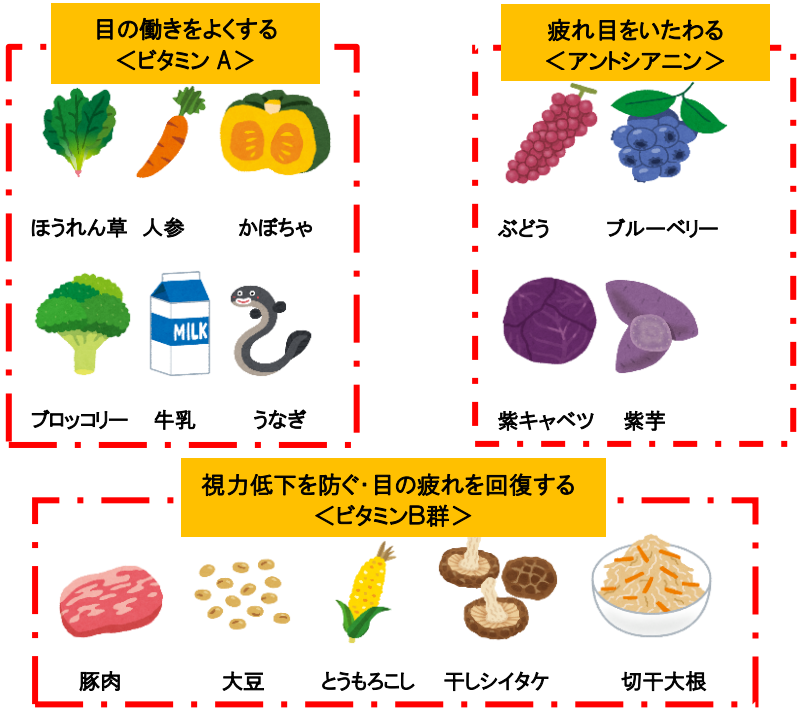


プリスクレールディゾアンジェ戸塚安行　2026 年10月

秋も深まり、園の生活にも落ち着いた穏やかな雰囲気が感じられます。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ね。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





行事食

29 日 ハロウィン

給　食：おばけハヤシライス・グリーンサラダ・柿

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♪）



旬の食材 「さんま」



秋の味覚を代表する青魚で体が細長く、刀のような形であることから、漢字では「秋刀魚」と表します。

9 月から 10 月がもっとも脂がのった時期で、塩焼きが定番の食べ方です。

血液の流れを良くし脳の働きを促すEPAやDHA、骨や歯の成長に必要なカルシウム、その吸収を助けるビタミンD、良質なたんぱく質など、栄養が非常に豊富です。

9 月の食育活動報告

＊らっこ・ぺんぎん組：きのこほぐし（えのき・しめじ）

秋が旬のきのこ触れてもらいました。えのきとしめじの違いについてお話したあとに、触ったり匂いをかいだりしてもらい、違いを観察してもらいました。そのあと、きのこをほぐしてもらいましたが、えのきの上の方をもって一本ずつさくようにしたり、根本の部分をもって横にひっぱってみたりと自分で考えながら作業することができていました。その日の給食のサラダに使用しましたが、様子をみにいくと、「きのこどこー？」と探しながら楽しそうに食べてくれていました。

＊まんぼう・いるか・くじら組：もちもち月見大学芋作り

3クラス合同で、お月見の日のおやつ作りをしました。さつま芋のペーストがほろほろと崩れやすくまとまりにくい固さだったので、目の前でお手本を見せながら作り方の説明をしました。最初はなかなか丸くできずに苦戦していましたが、だんだんとコツを掴んで上手にお団子を作ることができていました。