



秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。

食べごよみ

赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方で異なり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことが縁起が悪いとして、ささげを用いることもあります。

11月23日は勤労感謝の日



この日は、もともと「新嘗祭（にいなめさい）」といって、お米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日でした。

それが、国民の祝日である「勤労感謝の日」となり、「働くことを大事にして、生活に必要なものを作り出すことを祝いし、みんなで感謝しあう日」になりました。

食事への感謝を忘れずに！！

私たちが食べている食べ物は、みんな生きていたものばかりです。また、食べ物を育ててくれた人、運んでくれた人、料理を作ってくれた人など、いろいろな人達のおかげで、毎日食事ができています。こういった意味を伝え、感謝の気持ちを込めて、きちんとあいさつができる習慣を身につけていきたいです。



10月12日 食育教室！！

今年、魚の解体、魚にまつわるクイズなどを行いました。簗輪さんに鮭の解体をしてもらい、園児たちは興味深々！！一つ一つの作業に歓声があがるほどでした。

この体験を通して、食に対して興味を持ってもらい、また、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べることで動植物の「命」をいただいていることを知ってもらうよい機会になりました。

解体に使った魚類はその日の給食、おやつに提供しました。



今月の食育

サンドウィッチ作り
(フルーツサンド)



10月19日 焼きいもパーティーを行いました。

朝から幼児の子どもたちに、焼きいもの準備をお願いしました。濡れた新聞紙にお芋を包み、さらにアルミホイルに包んでもらい、準備できたお芋を届けてもらいました。みんな上手に巻けていました。

アツアツ、出来立ての焼きいもに興味深々！！においを嗅いだり、中のお芋の色を見たりし、美味しく食べました。先日お芋掘りで掘ったさつまいもも焼きいもにし、用意してあったさつまいもと食べ比べ。どちらも美味しかったのですが、やはり自分たちで掘ったさつまいもの方が、より美味しく感じたようです。美味しくておかわりをいっぱいして、給食をいつもより食べられなくなってしまった子どもたちでした。