

2025年度

9月 食育だより

幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。運動会に向けてどんどん活動量が増え、思い切り体を動かすことで程よい空腹感につながり、楽しく給食時間を過ごすことができます。



食事のマナーについて学んでいます

気持ちを込めたご挨拶



手をきれいに洗った後は
両手を合わせて
「**ありがとうございます**のきもちを
こめていただきます」と
心をこめてあいさつを
しています。

よい姿勢でたべよう



せなかピン♪ あしペタ♪

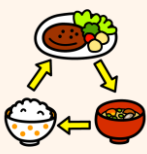
背中をのばして足を床に
つけて座ること、お皿に
手を添えて食べることや、
茶碗や汁椀を持つことを
年齢に合わせて伝えています。

よく噛んで食べよう



よく噛むことは唾液の
分泌を促し、消化吸収
の助けになります。
また、脳の働きを良く
したり、食べすぎの
防止にもつながります。

主食とおかずを交互に食べよう



主食とおかずを交互に
食べることでより美味
しく感じることができ、
栄養もバランスよく
とることができます。

おしゃべりに気を付けよう



食事中のおしゃべりは、
口の中の食べ物が
飛び散り、周りの人を
不快にさせる原因に
なるため、注意が必要なことを
伝えています。

箸やフォーク上手に使えるかな？



スプーンやフォーク、箸
使いにくそうにしている時は、
保育教諭が手を添えたり、
正しい持ち方ができるよう
誘導して少しずつ習得でき
よう努めています。

今後も月齢や年齢に合わせた食事マナーが習得できるようにしていきます。

9月1日は 防災の日

9月1日は1932年に起きた関東大震災の発生日であること
と、台風シーズンの始まりであるため、災害への備えを深める
目的で制定された『防災の日』です。
災害について知識を深め、家庭の備蓄を点検してみましょう。
一般的に**食品の備蓄は最低3日分**があると安心とされています。
日頃食べているものを多めに揃えて、普段の食事で消費しながら
消費分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で常備しておきたい食品・用品

水	1人1日当たり3ℓ
主食	精米、乾麺、レトルトごはん、α化米 など
副食	缶詰、瓶詰、フリーズドライ、レトルト食品 など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ(1人6本/週)
その他	お菓子、飲み物、離乳食、粉ミルク など

参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

ぽぷらぐみ メロンの栽培 大成功♪

5月に植えたプリンスメロン。実がツルから
自然に取れ、直径12センチの甘い香りを放つ
立派なメロンに生長しました。メロンの中がど
うなっているのか、果肉は何色なのか、興味
津々の子どもたちの前でカットすると、クラス
中にあま〜い香りが！綺麗なオレンジ色の実
に歓声が上がり、自分たちで育てた旬の食材の
美味しさに感動できた子どもたちでした。



メロンのたねはどれでしょう

