

2025年度 10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

日中は暑さが残るものの、朝晩の涼しさに秋の訪れを感じます。今月の給食は秋が旬の食材を多く取り入れて、「秋の味覚」を味わえるよう提供します。



秋の味覚

秋は、旬の食材が豊富な季節です。野菜や果物は夏に自然の恵みをたくさん受けて栄養を蓄え、魚は脂がのって旨味が増します。「実りの秋」に感謝しながら、おいしい秋の食材を堪能しましょう。



仙台の郷土料理 いも煮

里芋の収穫時期である10月頃から、作られる機会が多くなります。仙台芋煮はみそ味で豚肉を使用するのが特徴で、豆腐、白菜、大根、人参、ごぼう、きのこ等が入ります。園では24日に芋煮会を行う予定です。



新米 の季節です

新米が店頭に並び始めました。

日本で現在作付けされているのはおよそ 300 品種で、生産量が最も多いのはコシヒカリです。宮城県では古川生まれの“ひとめぼれ”の生産量が多く、香り・甘み・ツヤ・粘りなどバランスが良い米で、園の給食にも使用しています。お米の実りに感謝して、味わいましょう。

お月見 今年は10月6日です

一年で一番月がきれいに見える日とされており、お団子や旬の果物などをお供えして、秋の収穫に感謝する日です。お団子の丸い形は「満月」に似ているので、健康や幸せを願う意味もあります。秋の味覚を楽しみながらお子さんと一緒に「お月さまきれいだね」と夜空を見上げてみませんか？



10月10日は目の愛護デー

10月10日は、数字を横にすると(1010)と、目のように見えることから、『目の愛護デー』となっています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンが目の機能を高める効果があることは広く知られていますが、その他にも緑黄色野菜などに多く含まれるビタミンAも効果があり、緑黄色野菜は体の調子を整えて病気を予防するビタミンやミネラル類も豊富なので、園の食事でも様々な種類を取り入れています。

栽培活動が終わりました



ミニトマト



とうもろこし



プリンスメロン



えだまめ



フウセンカズラ



ピーマン

栽培や収穫を通して「命」や「旬」に気づき、自然の恵みや世話をすることの大切さを知り、感謝の気持ちを持って食事を味わう事につながりました。

今後も、子ども達が食への興味や関心を広げていけるような活動を考えていきます。