

2026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

9月に入り、虫の音とともに秋に近づいてきました。子ども達は夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気を付けて、元気に秋を迎えましょう。



🍴 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
心をこめて挨拶をして
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、
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
しく感じることで、
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、箸を
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に
して少しずつ習得できるよう
努めています。

今後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。



～食を楽しむ環境づくりのポイント～

1. 食材に触れる

食材を手持たせ、大きさや重さ、手触り香りなどを体感させましょう。

2. 遊びを活用する

おいしそうな食べ物や料理が出てくる絵本を読み聞かせたり、野菜など食べ物のおもちゃを使って、おままごとをしたり、遊びを通して「食」に触れることが、食べることに興味を持つきっかけのひとつになります。

3. 食材を買う

スーパーなどでさまざまな食材を見て、まるごとの野菜や魚など食材そのものの形を知ること大切。選んだ食材でどんな料理が完成するのか、期待を膨らませましょう。

～秋分の日～

秋分の日である9月23日(祝)を中日として、その前後3日間を加えた期間が「秋のお彼岸」となります。秋のお彼岸では、秋の花「萩」にちなんで「おはぎ」をお供えする習慣があります。また、秋分の日「祖先をうやまい、亡くなった人々をしのぶ日」とされ、ご先祖様への感謝の気持ちを伝える重要な時期でもあります。

園では **18日(金)**の午後おやつに**おはぎ**を予定しております。



～お月見～

お月見は満月を楽しむ風習です。旧暦の8月15日(現在の9月中旬)の夜を「**十五夜**」といい、十五夜のお月様は「中秋の名月」と呼ばれ、特に美しいとされています。稲の豊作を願うススキ、団子や餅、里芋や果物を月が見える場所にお供えします。

園では、**25日**にお月見会、給食では**お月見メニュー**を予定しております。

