2026年度 10月 食育だより

幼保連携認定こども園　明石南こどもの城

暑さが和らいで過ごしやすくなり，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。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 月頃から作られることが多くなります。
仙台いも煮は，みそ味で豚肉を使うのが特徴で，里芋・豆腐・白菜・大根・人参・ごぼう・きのこ等が入ります。園では 23 日（金）にいも煮会でさつま汁を作ります。

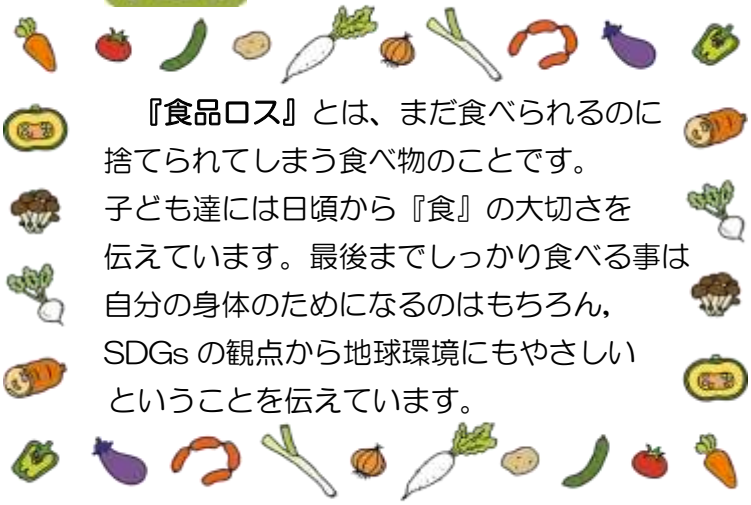
新米



新米が店頭に並び始めました。
日本ではおよそ 1000 品種登録されていて，現在作付けされているのはおよそ 300 品種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，園でも使用しており，実りに感謝して味わいます。

食品ロス削減月間です





『食品ロス』とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。
子ども達には日頃から『食』の大切さを伝えています。最後までしっかり食べる事は自分の身体のためになるのはもちろん，SDGs の観点から地球環境にもやさしいということを伝えています。

家庭でできる食品ロス削減するには？

◎買い物の前に，家にある食材を確認しましょう
◎使い切れる分だけ購入し，調理しましょう

10 月 10 日は目の愛護デー



10 月 10 日は、数字を横にすると『(O　O)』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。

～ 目に良いとされる食品と栄養素 ～



- 目の網膜の黄斑や水晶体に存在し、視細胞を保護する
- 濃い緑の野菜、ブルーベリー等に多い



- 抗酸化作用により網膜を保護し、眼精疲労を改善する
- カニ、エビ、オキアミ等に多い



- 角膜や水晶体に存在し、抗酸化作用により保護する
- 生野菜や生果物等に多い

栽培活動が終わりました

今年，３歳以上児クラスでは，じゃがいも・玉ねぎ・なす・おくらなどの栽培をしました。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。
今後も食への興味や関心を広げていけるような活動を取り入れてまいります。