

給食だより

NO.6

松葉保育園 令和 7年 10月



暑さも和らぎ朝晩は少しずつ涼しくなり、園庭の木々も少しずつ色づきはじまりました。秋の訪れを感じながら、子ども達は元気いっぱい園生活を過ごしています。運動会やお芋ほりなど、体をたくさん動かす行事も多い10月は、しっかりと食べて力をつけることがとても大切です。

秋は「食欲の秋」とも呼ばれるように、この季節はさつま芋・栗・かぼちゃ・きのこなど、おいしい実りがたくさん出回ります。自然の恵みを感じながら旬の食材を味わうことは、子ども達にとっても食への関心を深めるきっかけになります。給食でも秋の味覚をたっぷり取り入れ、栄養バランスを整えながら、季節を楽しめる献立を心がけています。



食物繊維ってなあに？

秋の味覚であるさつま芋やきのこ、かぼちゃには「食物繊維」がたっぷり含まれています。食物繊維は体の中で消化されにくい成分で、腸の中をきれいにお掃除してくれる働きがあります。

★食物繊維のうれしい働き

- ・おなかをきれいにお掃除してくれる
うんちが出やすくなり、毎日すっきり。
- ・元気のもとをゆっくり届けてくれる
ご飯やパンを食べたときに、エネルギーがゆっくり体に入るようにしてくれます。
- ・病気になりにくい体になる
体の中の余分なものを外に出して、健康を守ってくれます。

特に子ども達は便秘になりやすいため、毎日の食事に食物繊維を取り入れることが大切です。ご家庭でも、ご飯に雑穀を混ぜたり、野菜やきのこをスープに入れたりすると、手軽に食物繊維をとることができます。

そして、芋ほり遠足で収穫するさつま芋にも食物繊維が豊富です。園でもおやつや給食に登場することが多く、子ども達に人気の食材です。ほんのり甘くて食べやすいだけでなく、風邪の予防や肌を守る働きがあるビタミンCや、ヤラピンというさつま芋特有の成分が便通をよくしてくれます。焼き芋やふかし芋はもちろん、スープやサラダ、天ぷらなど、どんな料理にも合う万能選手です。



ハロウィンと日本の秋の味わい

10月31日は「ハロウィン」です。最近では仮装やお菓子を楽しむ行事として広く知られるようになりましたが、もともとは秋の収穫を祝ったり、冬を迎える前に悪いものを追い払ったりする意味がありました。

日本でも秋は昔から「収穫を感謝する行事」がたくさんあります。お米の収穫を祝う「新嘗祭(にいなめさい)」や十五夜のお月見でお団子や里芋をお供えする習慣も、自然の恵みに感謝する気持ちが込められています。保育園の給食でも、旬のかぼちゃやさつま芋など秋ならではの食材を取り入れています。実はかぼちゃはハロウィンの「ジャック・オー・ランタン」に欠かせない野菜。日本でも昔から冬至にかぼちゃを食べる習慣があり、「風邪をひかないように」という願いが込められています。

外国の文化と日本の伝統には、共通して「収穫への感謝」と「健康を願う気持ち」があるのです。給食を通して、季節を感じながら楽しく味わっていただけたらと思います。



◆食卓のすすめ◆

0歳児から6歳児までいる松葉保育園ではそれぞれの年齢・発達にあった食具を使っています。食具を上手に持つためには指先や手首の動きはとても大切です。砂場遊びのスコップで手首を返す練習をしたり、ブロックや折り紙などで指先の力をつけています。なでしこ組は10月からお箸を使い始める予定です。最初から器用に使える子もいれば、フォークの方が安心な子もいて進み方は様々です。大切なのは「上手に食べる」とよりも「食べた気持ち」と「自分でできた！」という喜びです。お箸で食べられた日も、まだフォークを使った日も、どちらも成長の一步です。

ご家庭でも無理に箸だけにせず、フォークやスプーンと一緒に並べてみるのがおすすめです。子ども自身が「今日はお箸に挑戦してみよう」と思える環境が、楽しい食卓につながります。焦らず、比べず「わが子らしいペース」を見守っていきましょう。

