

# 食育だより

令和元年10月

新川崎みらいのそら保育園



## 食欲の秋 読書の秋 ～絵本で食育～



実りの秋、食欲の秋となりました。過ごしやすい季節に、食欲も一段と増しますね。

そして読書の秋でもあります。子どもたちが大好きな絵本の中には、食べる場面だけでなく、料理の場面が出てくるもの、野菜などの食べものが主人公となっているものなど「食」が登場するものが多くあります。

食卓ではちょっと敬遠されがちな食べものでも、絵本で登場した際には興味を持って見ているお子さんの姿があるのではないのでしょうか。

お気に入りの絵本や最近読んだ絵本に登場する食べものをご家庭で料理したり、食卓に並べたりする際には「〇〇の本に出てきた△△だね。」「どんな香りがするかな?」「どんな味がするかな?」などなど、お子さんに話しかけてみてください。絵本を通じて、実際の「食」の場面楽しくつながれば、食べもの、料理、食事のマナーなど、子どもたちの食への関心が深まるきっかけになるのではないのでしょうか。

### 旬の食べもの

さんま、さつまい、里芋、  
きのこ類、りんご、  
ぶどう、柿など



10月には、語呂合わせから10/2が『豆腐の日』、10/4『いわしの日』など、食べものの日が多くあります。西暦726年10月10日にマグロ漁で栄える地のようすを山部赤人が「万葉集」の歌に詠んだことにちなんで10/10『まぐろの日』、旬のさつまいは、江戸から十三里の距離にある川越のものがおいしかったことから「栗(九里)より(四里)うまい十三里」といわれたのにちなみ10/13が『さつまいもの日』とされています。『〇〇の日』の由来をみると、その食べものについての新たな発見がありますね。

### 9月のお誕生日会献立



☆お昼☆

炊き込みごはん  
豚肉の南部揚げ  
和風サラダ  
味噌汁(大根・油揚げ)

巨峰

☆おやつ☆

かぼちゃパイ・牛乳

