



# 保育室ひかり 食育だより 9月号

まだまだ暑い日が続いています。虫の音や朝夕の風に秋の気配を感じられる日が待ち遠しいですね。よく食べてよく遊び、よく眠ることで体調を整えて、元気に過ごしましょう。

## 秋の味覚



秋になると、お米や野菜、果物などおいしくなってきましたね。旬の食べ物は、栄養価が豊富で、素材の味がしっかりしています。子どもたちの味覚を育てていきましょう～



## 中秋の名月「お月見」



9月17日の夜は、団子やすすき、芋などの秋の実りを供えて「月」を眺める行事です。きれいな月の夜に、お供えをして、お月見を楽しんでみませんか



## 食育のようす



8月の食育活動は、とうもろこしの皮むきをしました。

『とうもろこしぬぐぞう』の絵本を見てイメージを膨らませてから取り組み始めました。「めりめり」「パリっ！」と絵本の言葉を真似ながら、集中して剥こうとしていた子どもたち。おひげも丁寧にとり、きれいにむけると「シェフにぐつぐつしてもらおう」とはやく食べたい期待感をみせていました。茹でとうもろこしは、その日のおやつに食べています。「甘い！」「おいしい！」と好評でした。



## 今月の食育活動予定/お月見(五平餅)

