



食育だより 9月号

令和7年9月
保育室ひかり

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。

万が一に備えて…

9月1日は防災の日です。
園では9月29日(月)にお昼寝中に地震が発生した想定で避難訓練を実施します。
その日は非常食の菓子を午後のおやつに食べます。子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

旬の食材を取り入れたメニュー

9月12、26日(金)
さつまいもご飯、きのこ汁

9月10、24日(水)
かぼちゃのクリームシチュー、巨峰

「旬」とは、食材が最もおいしく栄養価の高い時期のこと。お食事に取り入れましょう。

8月の食育活動

8月4日に、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」「ぺりっ！」と絵本の言葉を真似ながら、集中して剥こうとしていた皆。黄色い粒がみえてくると「あった！」と嬉しそうにしていました。むいたとうもろこしは茹でて昼食に食べています。なかにはかじり方が分からず、スプーンで食べようとするお子さまも。お友だちの食べる様子を見て、上手にかじって食べることができました！



食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べすぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20～30分が目安ですが、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいですね。

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。

