



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～

令和7年10月号

少し暑さもやわらぎ、いよいよ秋の始まりです。食欲も増し、新米を始め、さんまやさつまいもなどおいしい食べ物が豊富に出回る季節です。ご家庭でも秋の味覚を大いに楽しみましょう。



お手伝いは食べる意欲を育てる



食事の準備を、ときには子どもと一緒にしてみてもはどうでしょうか。食べ物への好奇心がわき、食べたい気持ちが高まります。

お手伝いは食への興味を引き出すチャンス

いつも嫌いと言って食べないトマトも自分で洗ってサラダにトッピングしたら興味がわいてくるのが子どもです。

家庭で出来る小さなお手伝いから始めよう

2歳ぐらいでもレタスをちぎるなど簡単なことから楽しんでチャレンジできます。買い物リストの1, 2品を選ぶのを任せてみるのもいいですね。

子どもが主役のお手伝いを

子どものお手伝いへの口出しはぐっと抑えて、さりげなくポイントを助言することにとどめます。自分で出来たという達成感や次のお手伝いへとつながります。

食育教室の様子



トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤを栽培し、給食でたくさん

食べました。食育教室では園児と一緒に餃子ピザを作りました。

餃子の皮にトマトで作ったソースをぬり、トッピングにみんなが育てたトマト、なす、ピーマン、ズッキーニをのせました。チーズをのせてオーブンで焼き、すぐおやつの時間にみんなで食べました。自分で育てた野菜で作った餃子



食物繊維をしっかり摂ろう



旬の物は栄養価が最も高く、秋が旬のさつまいもやれんこん、きのこなどには食物繊維が豊富に含まれています。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やしコレステロールの吸収を抑えます。
(りんごなどの果物類や昆布やわかめなど)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します。
(ごぼうやかぼちゃなどの野菜類やさつまいもなど)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。食物繊維は、便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力をアップします。積極的に食べるようにしましょう。