



9 がつ 食育 だより

2026. 9

すずらん
保育園

今月のひとこと

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べ物のおいしい季節です。
だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするために「食欲の秋」という、
とも言われます。
様々な秋の味覚を味わう中で、旬のものをいただく喜びを子ども達に伝えていけたらと思います。

旬の食材を食べよう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の
中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は、秋が旬の食べ物を紹介します。

魚



野菜



果物



9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。



8月7日

スイカわりをしました



「みぎみぎ！！」「もっとまえだよ！！」
沢山の掛け声えをヒントにスイカの前まで
ゆっくり進み…「せーの！！！！」力強く
バットを振り下ろしていました😊
そのあと、乳児さんはお部屋で、幼児さん
はテラスでスイカを食べました。
皆で頑張って割ったスイカは、「もっと食
べたい！」という声が聞こえるほど、何倍
も甘く美味しかったようです♪

