



令和 8 年 10 月
東戸塚らびっと保育園

実りの秋、食欲の秋です。1 年の中でも特に食べ物の美味しい季節です。

子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を楽しみましょう。

旬のものをたべよう

旬とはそれぞれに、1 番美味しく、栄養価が高くなる時期のことを言います。
最近ではどんな食材でも 1 年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ
本来の美味しさが味わえて四季の違いを楽しめるのです。

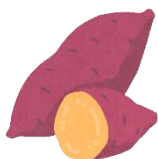
旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

きのこ



免疫力アップ
食物繊維

さつまいも



エネルギー補給
便秘改善

かぼちゃ



ビタミン A、C
風邪予防

さんま



DHA、EPAが
脳の発達を助ける



さつまいも掘り体験

10 月は、そら組のみなで
さつまいも掘りに行く予定です。

実際に、畑で収穫することで
葉っぱやつるの様子、土に埋まっ
ている芋、土の感触、畑にいる虫など
たくさんのことを観察して学ぶこと
ができます。

みんなで掘る楽しさや、自分で
収穫した嬉しさは子供たちにとって
素敵な経験になるでしょう。
さつまいも掘りをお楽しみに！

さつまいものポタージュ

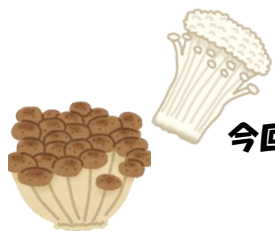
～材料(1 人分)～

- ・さつまいも 25g
- ・たまねぎ 5g
- ・バター 1g
- ・牛乳 30g
- ・コンソメ 0.2g
- ・塩 0.2g

- ①さつまいもとたまねぎを
バターで、炒める
- ②ひたひたの水とコンソメを
入れて柔らかくなるまで煮
る
- ③ブレンダーまたはミキサー
にかけてなめらかにする
- ④塩で、味を調える



さつまいもを人参やほうれん草に変え
ても◎。野菜が苦手な子も食べやす
いメニューになっています。
ぜひお家でもお試しください♪



9月の食育活動の様子



旬の食材のきのこを触る食育を行いました。
今回用意したきのこは、えのき・しめじ・えいんぎ・なめこの4種類です。
匂いをかいだり、好きなようにさいたいりして楽しんでいました♪

