

食育だよい



令和7年度 10月号

かすみ台第一保育園

運動会やさつま芋掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。

行事を体験することで子どもの成長を感じられることが多いと思います。行事を楽しむためにも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日のリズムを整えましょう。



中秋の名月 「お月見」

中秋の名月を「十五夜」とも言います。

月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をし、十五個のお団子をお供えします。今年の十五夜は10月6日です。

月見団子…まん丸の団子は満月の象徴。十五夜にちなんで15個お供えします。

ススキ…邪気をはらうという意味の他に実りを迎える稻穂に見立てられたもの。

お供え物…十五夜の時期は、芋類の収穫時期にあたるため「芋名月」とも呼ばれ、とれたてのさつま芋や里芋を含め、旬の野菜や果物をお供えして、収穫に感謝します。



今月は芋ほりがあります。自分で掘ったさつま芋を「どうやって食べようか」みんなと一緒に考えるのも楽しみの一つですね。

さつま芋は食物繊維が豊富です。腸内の善玉菌を増やし便秘予防に役立ちます。



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。

ハロウィンといえばカボチャ。カボチャはビタミンAや食物繊維が豊富で栄養満点です。園でもカボチャを使ったりオバケに見立てたハンバーグを提供する予定です。



旬の食材

新米・さつま芋・里芋・

人参・きのこ類・サンマ・

鮭・梨・柿・りんご

