



～認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家～
令和8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。
朝晩は寒くなり気温の変化により体調を崩しやすくなるので、バランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

食育教室の様子



子どもたちが自分たちで育て、収穫したピーマン・トマト・なすを使って餃子ピザ作りを楽しみました。まず野菜の花を当てるクイズをしたり、それぞれの野菜に含まれている栄養素について学んだりしました。その後、餃子の皮に自分で好きな具材をのせて、オリジナルの餃子ピザを作りました。自分たちで育てた野菜を使うことで、普段は野菜が苦手な子も「美味しい！」と嬉しそうに食べる姿が見られました。これからもさまざまな食育活動を通して、子どもたちが「食べるって楽しい！」と思える経験を大切にしていきたいと思います。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果 “ ”

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



成長期に
大切な

たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。



運動しよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

運動会、
力を合わせて
がんばろう

