



発行：2018年9月25日

# 食育だより 10月号

さわやかな秋風によって、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋と楽しみの多い季節がやってきました。子ども達は運動会に向けての活動や制作、気持ちの良い秋の空の下、外でのびのびと動き回っています。子ども達の活躍が楽しみです。秋の自然や味覚に触れる機会をたくさん作っていききたいですね。

## 今月のトピックス “ちょっとプラスで『◎の朝ごはん』”



### ① 『朝ごはん』はどうして大切な？

朝、目が覚める ⇒ 光（太陽）を浴びる ⇒ 脳が目覚める ⇒ でも、まだ内臓は眠ったままです。そこで『朝ごはん』を食べます。すると内臓が目覚めます!! からだ全体が目覚めるためには朝ごはんが必要です。

### ② 『朝ごはん』、何を食べればいいのか？

脳にエネルギーを補い、からだの中の時計の針をリセットし、朝、活発に動く肝臓のために栄養をとる。そのためには、3つのバランスが大切です。



そして、トイレに行けば気分爽快!  
すっきり、1日元気に過ごせますね

例えば、

ごはん	+	納豆	+	冷凍野菜	=	◎ <ごはん野菜のみそ汁>
ふりかけごはん	+	ヨーグルト	+	バナナ	=	◎ <ふりかけごはん2品プラス>
菓子パン	+	牛乳	+	みかん	=	◎ <飲み物と季節の果物>

忙しい朝、なべや包丁を使わなくても3つそろえば大丈夫。冷凍野菜やカットわかめなどを利用してもいいですね。ふりかけごはんや菓子パンだけの朝ごはんにちょっとプラスするだけでも◎になりますね!!

## 縁側給食レポート



今月は  
**鶴見どろんこ保育園** を取材しました!  
(神奈川県横浜市)

今年の夏は想定外の暑さのため、屋根なしテラスでは難しい状況でした。ようやく涼しくなった日、思い切って園庭にシートを広げてピクニック気分ですべてをすることにしました。青空のもと食欲もおしゃべりも盛り上がっていました。最近、こめ組のお当番に代わってむぎ組も見習い当番に立候補しています。園庭の給食準備はシートを敷くことから机や椅子を運ぶ係、テーブルを拭く係など大忙しで頑張っています。



## 畑仕事レポート



今月は  
**郡山どろんこ保育園** を取材しました!  
(福島県郡山市)

「ゴーヤのグリーンカーテン」を子どもたちと一緒に育てました。自分たちよりも背の高い場所のゴーヤを収穫するための真剣な話し合いや葛藤を子どもたち一人ひとりが経験できました。「ジャンプしてとれるかも」「椅子の上に立ったら届くかな?」「虫捕り網なら届くかも」知恵を絞って実行するも失敗…。「そうだ!私、良い事を思い出した!!先生、肩車して!」自信満々の名案に早速、先生の肩にあがったけど「怖い!降ろして~」と泣きじゃくり、作戦を練り直し「僕がやってみる!」先生の頭を片手でしっかり掴み「やったー採れたよ!」みんなで食べた熱々のゴーヤフリッターの苦味もまた格別でした。

