

# 食育だより



共栄保育園  
みのり園  
2017年秋号

暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきましたね。「食欲の秋」「実りの秋」…と、食べ物が美味しい季節です。天気のよって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。美味しいものをたくさん食べて元気に過ごしましょう！



## ～お月見～

お月見とは、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たものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされているすすきや秋の七草をお供えます。今年の中秋の名月は10月4日でした。綺麗なお月様が見られましたね。

給食のおやつにも  
丸い白玉だんごが  
出てきました♪



他にも、秋の定番  
栗ご飯  
さつまいもご飯  
も登場します♪



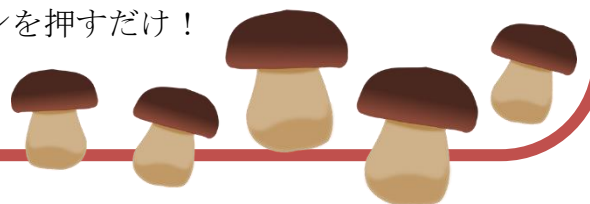
## きのこの炊き込みご飯

<材料> (幼児4人分)

- ・米 200g ・しめじ 32g ・まいたけ 32g
- ・油揚げ 12g ・ごぼう 12g ・つきこんにやく 24g
- ・塩 1.2g ・薄口醤油 8g ・みりん 4g

<作り方>

- ①炊飯器に米と調味料をすべて加えます。
- ②目盛りに合わせ水を入れたら具材も加え、最後に昆布を一切れのせます。
- ③あとは炊飯ボタンを押すだけ！



## 好き嫌いをなくそう

～いっしょに食べる”共食”の楽しさを感じよう～

一度や二度、嫌がって口から出してしまっても、それがずっと嫌いな食品とは限りません。食べるという経験の積み重ねや、みんなと食べる食事「共食」により、徐々に食べられるようになるのです。

保育園では毎日給食の時間になると、お友達と机を囲み楽しくお話ししながら食事を頂きます。遊びに行った時のことや、楽しかったことなど、いつも色々お話ししてくれていますよ！

### ◆記憶と食べ物の関係



アメリカの心理学者ゴートン・H・バウワーは、幸福なときには幸福なときの記憶を思い出し、不幸なときには不幸なときの記憶を思い起こすことを発見しました。

これは、ある特定の食べ物を食べるのが、子どもにとってとても幸せな雰囲気の中で行われれば、その食べものを見た時、幸せな記憶として思い起こされる可能性が高まることにつながります。

日本では昔から「行事やお祭り」の際には、食を共にするというを通して、人とのつながりを深めてきました。特別な日の食事は、子どもたちの記憶に深く刻まれます。園では、運動会前に勝つ！という意味をこめてカツカレーを食べました。子どもたちと一緒に食の時間を楽しみましょう♪

10月はハロウィンという楽しいイベントもありますよ☆

