

# 食育だより No. 7

2023年 10月吉日 みなみひの保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。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とり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

スイカを切ってみると…



5歳児ひまわり組の子ども達が一生懸命育ててきた夏野菜の「西瓜」が、ついに収穫できました！当番活動としてグループで順番に水やりを行い、西瓜の生長を観察しながら収穫を楽しみにしてきました。収穫後、西瓜を切る前に触ってみると「硬い」「中は赤いのかな？」と期待が高まっていました。

保育士が子ども達の前で西瓜を切り、中身を見てみると「やっぱり赤いんだね」「甘い匂いがする！美味しそう♪」など視覚や嗅覚、触覚を通して感じたことを友達や保育士と共有し合いました。一人一人が感じた事を受け止め、収穫できた満足感を味わえるようにしました。

夏野菜の栽培は終わりに近づいていますが、畑ではさつまいもの苗がすくすくと育っているので、これからも子ども達の発見や気づきに共感しながらさつまいもの収穫を楽しみにしていきたいと思っています。



## ☆今月のお誕生日メニュー☆

- ・大根ごはん                      おやつ
- ・チキンカツ                      ・牛乳
- ・ケチャップスパソテー ・りんごケーキ
- ・さつまいものサラダ
- ・みそしる   ・みかん

## 今月の多文化メニュー【ピロシキ】

ピロシキとは、ロシアの家庭料理の一つです。小麦粉を練った生地、肉・魚・野菜など色々な具材を入れてオーブンで焼いたり揚げたりして作ります。ジャムや煮たフルーツをいれてスイーツとしても食べられているそうです。

