

ぐんぐん



幼保連携型認定こども園

令和7年10月号 中山保育園



日中は秋晴れの過ごしやすい気温の日もあり、やっと秋がきたことを感じますが朝晩は急に冷え込み、長く続いた残暑の疲れが残る身体には体調管理が難しい時季です。10月は運動会や芋煮会、以上児遠足等楽しい行事が盛り沢山です。バランスのよい食事と十分な休養を心がけましょう。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦の8月15日にあたる夜を「十五夜」、その夜に見える月を「中秋の名月」といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごは古くは稲の収穫を祝う「収穫祭」と深く結びついていました。豊作や収穫を祈るだけでなく「ものが実を結ぶこと」や「家族の健康や幸福」への願いも込められています。

今年の十五夜は10月6日です。保育園ではうさぎ組さんに月見だんごを丸める作業をお手伝いしてもらう予定です。晴れてきれいな月が見られるといいですね。



9月の給食より



今月は栗や梨、きのこにさつまいもと秋を感じる食材を多く取り入れました。生栗を使った「栗ごはん」では生の栗を見たことがない子どももいて「鬼皮」「渋皮」をむいておいしく食べられることを栗を見せながらお話ししました。「栗ごはん」は食べ慣れないのかきりん組ではあまり進みがよくありませんでしたが、その他のクラスで沢山食べてくれました。旬の野菜カレーは「きのこカレー」で、うさぎ組さんにきのこをちぎるお手伝いをしてもらいました。沢山のきのこをがんばって小さくしてくれました。

「手作りさつまいもパン」はパン生地にさつまいものペーストを挟み込み、ねじってツイスト型にしました。「おいしい！」と大好評でしたよ☆



一つ一つ皮をむきます

栗ごはん

きのこスープ

旬の野菜カレー

手作りさつまいもパン
ねじねじツイスト型



きりん組で始めた昆布を1分間噛む「かみかみタイム」、1回目は10回くらいで飲み込んでしまう子もいましたが2回目は5～60回まで増えました。昆布を嫌がる子も少なく、「昆布おいしい」と食べています。今後も定期的に噛む練習をしていきます。ご家庭でもぜひおやつに取り入れてみてください。



旬の食材

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHAとEPAが多く含まれています。今年はさんまが豊漁のようで、大きく、価格も去年より安く出回っています。保育園では竜田揚げで提供する予定です。お楽しみに♪