



給食だより

10 がつ号 / 2025

10月にはいい、だいぶ過ごしやすくなりました。
ますます子供たちが活動的になる季節です。
幼児さんは、運動会、遠足もありますね。日中との
温度差で風邪をひきやすくなる季節でもあります
ので睡眠、栄養をたっぷりにとっ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。団子や里芋
などを月に見立てた丸いものと、葉先のとんがりに
邪気を払う力があるとされているススキや秋の
七草をお供えします。ご家庭でも丸いものを食卓
に並べて、お月見気分を味わってください。

お月様でうさぎがついているのは、お餅ではなく、
「月桂樹の葉」だそうです。この葉をついて、不老
長寿の薬ができるともいわれています。

秋の七草とは・・・

ハギ、ススキ、ナデシコ、オミエナシ、
フジバカマ、キキョウ です。

春の七草は、初物の野菜で栄養を補い、胃腸を休
め、無病息災を願うという気持ちがこもっていま
す。秋の七草は、すべてお花です。姿を愛で、過
ごしやすい季節の到来を喜ぶものです。

今年のお月見は10月6日です。
行事食になります。

～今月の食育活動～

ひまわり組…お米とぎ・お月見団子づくり
ぶどう組…お芋洗い

子供と新米を炊いてみよう🍚

お米を炊くのはもっともシンプルな調理。
それでいて、ご飯は食事の主役となるため、
炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。
まずは、ボールの中にざるを入れ、その中に米を
入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。
水が白くなっている点に着目。そのあとは「グルグ
ルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本をみせます。
炊飯器ではなくお鍋で炊く様子をみせても楽しい
ですね。

今月からひまわり組さんはお米とぎをはじめます。



10月10日は、「目の愛護 DAY」です。人は生後
2か月頃からものを注視するようになり、6 歳くら
いで、だいたい大人と同じ視力になるといわれて
います。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期
です。目は肝臓の窓ともよばれています。パソコン
やテレビ、読書などで目を酷使すれば肝臓にも負
担がかかります。肝臓によい食べ物は目にもよい
食べ物といえます。



ハロウィンの起源は、ケルト人のお祭りです。
ケルト人が魔よけとして使っていたのは、「かぶ」で
ジャックオランタンを作っていたそうです。それがア
メリカにわたり、生産量の多いかぼちゃにかわりま
した。かぼちゃの黄色は魔よけの色であり、栄養価
も高いことから無病息災を願ったといわれていま
す。

10/31 は、ハロウィン献立です。たくさんかぼち
ゃを使った献立を楽しみにしてくださいね。

キッズルームこっこ保育園