



2024年10月  
はあと保育園中央  
〒753-0813  
山口市神田町4-22  
TEL  
083-941-5580



[http://www.seirankai.or.jp/  
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

園長 蒔 英朗

10月になり、朝と夜には心地の良い風が吹く季節になりました。秋は体を動かすことが気持ちの良い季節です。たくさん遊んで、お腹を空かせ、秋の美味しいご飯を楽しみたいです。旬の食材で秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。是非この時期に「食べる事は楽しい！」という気持ちを育てる為に楽しい食事の雰囲気を作りましょう。

## お知らせ

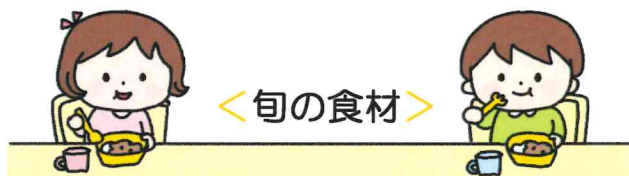


12日(土) ~OYA塾~スコーン作り~  
さつまいもを使ってスコーンを作ります!

19日(土) 親子遠足

25日(金) お誕生日会

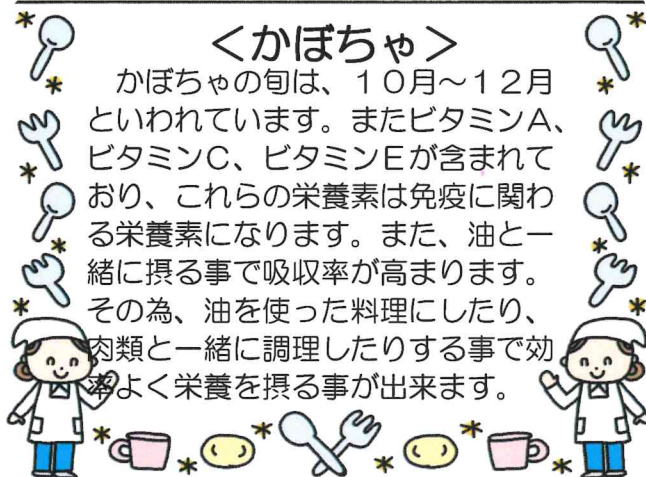
28日(月) お楽しみ給食



## <旬の食材>

### <かぼちゃ>

かぼちゃの旬は、10月~12月といわれています。またビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが含まれており、これらの栄養素は免疫に関わる栄養素になります。また、油と一緒に摂る事で吸収率が高まります。その為、油を使った料理にしたり、肉類と一緒に調理したりする事で効率よく栄養を摂る事が出来ます。



## ~食事を楽しむために

### ①家族と一緒に食べる事を楽しむ。

家族やお友達と一緒に食べると美味しいと感じるのは、心がワクワクしているからです。また、一緒に食事をする事で食事のマナーや習慣を覚える良い機会となります。

### ②おなかがすくリズムを作る。

しっかり食べるためにはお腹がすいている事が大切です。幼いころからしっかり寝て、よく遊び、空腹を感じる事の出来る生活リズムをつくる事が大切です。

### ③食事づくりや準備を楽しむ

料理や買い物、栽培や収穫など、食事作りに関わる事で食品に興味を持ち食べようという意欲につながります。またお手伝いをする事で生活技術は高まり、一緒にすることで家族のコミュニケーションも図ることが出来ます。

### ④味わって食べる

食事を楽しい!と感じる為には、食べ物のおいしさを知る事が大切です。幼い頃から様々な食材を見て、触れる事で食べる意欲が育ちます。



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

