

もいもいNEWS

10月号



朝と夜には冷たい風が吹き始めました。10月は季節の変わり目で寒暖差があり、大人も子どもも体調を崩しやすくなります。体調を崩さないようにするためには、日頃からうがいや手洗いの習慣をつけることや、十分な睡眠をとることなど、日常生活を見直すことも大切です。

また、秋は体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん遊んで、お腹を空かせて、秋の美味しい食材を楽しみたいですね♪三食きちんと食べて、バランスよく栄養をとりましょう。



10月の食育～ねらい～

うめ・たんぽぽ組

- ・食を通じて秋の実りを味わい食べることを楽しむ
- ・スプーンやフォークを使って自分で最後まで食べ進める

もも組

- ・秋の果物や野菜など季節の食材に興味や関心を持つ
- ・食事のマナーを守り、きちんと食べられたらたくさん褒める

きく・さくら組

- ・椎茸の観察や栽培を通して食への興味や関心を深める
- ・正しい姿勢で食事をする



旬の食材

秋鮭・秋刀魚・さつまいも・ごぼう・しいたけ
かぼちゃ・りんご・ぶどう・くり・柿

是非、ご家庭でも旬な食材を取り入れて

秋の味覚をお楽しみください！

～楽しく食べるためのマナー～

食育と聞くと何だか難しそうに聞こえますが、私たちが普段何気なく気を付けている食事のマナーも、立派な食育です。ただ行儀よくマナーを守って食べても、食事の時間が嫌いになってしまっただけでは意味がありません。食事の時間を楽しくみんなで美味しくごはんが食べられるためのマナーを伝えましょう！

マナーを身につける目安

食事のマナーを身につける目安を3～4歳、4～5歳に分けて見ていきます。まずは、食事の時間を”楽しい”と思える感覚が大切です。

〈3～4歳までの目安〉

- ・みんながそろってから食べる
- ・「いただきます・ごちそうさま」のあいさつ
- ・食具を正しく扱える（スプーンからはしへ）
- ・隣の人の皿に手を出さない

〈5～6歳までの目安〉

- ・食事中、席を立たない
- ・口に物を入れたまま話をしない
- ・音をたてて食べない
- ・左手で食器を持ち、右手ではしを使えるようになる



園での取り組み

先月末には畝を作りマルチを張ってじゃがいもを植え、今月からきのこ（椎茸）の栽培を始めました。普段食べている食材がどのような過程で成長しているのか、直接お世話をする中で学ぶことができます。子どもたちが土に触れ、苗や種を植えることで野菜の生育に関心を持ったりお世話をする喜びを感じたり収穫への期待が膨らむことを目的としています。

