



# 10月 食育だよ!

## 食欲の秋・スポーツの秋

秋は体を動かすのにも気持ちのいい季節です。運動をするには、体を動かすためのエネルギーが必要です。朝食にはエネルギーの源となる炭水化物、筋肉や血液をつくるたんぱく質をしっかりとるようにしましょう。体を動かす1、2時間ほど前に食べる場合は、おにぎりやバナナなど消化のよいものが適しています。油は消化に時間がかかるので、試合前などに勝利を目指してトンカツを食べるのはおすすりできません。普段から健康を保つためには、栄養バランスのとれた食事を1日3回食べ、睡眠を充分にとることが大切です。



## 感謝の気持ちを大切に



### 「いただきます」 の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



### 「ごちそうさま」 の意味

「ごちそう」の“ちそう”は、漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」という意味をもっています。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。



## ～野菜の収穫～

穂積の畑で栽培していた、さつまいもは、夏の長雨でほとんどがダメになってしまいました。楽しみにしていた、いもほり遠足もできなくなりました。

保育園で栽培しているさつまいもは、つるが長く伸びて、収穫が待たれます。袋での栽培で中の様子は分かりませんが、今月中にはみんなで収穫体験をしたいと思っています。

ピーマンもまだまだ収穫できそうです。子どもたちにはいろいろな体験を通して、食への関心を深めてほしいなと思っています。

## エピソード

外遊びをしていた4歳児クラスの子数名が、お茶を飲みながら楽しそうな会話をしています。

「うわーいいにおい！」  
「これポップコーンのおいだよ」  
「ほんとだ知ってる知ってる、私食べたことあるもん」

確かにいいにおいが漂ってきましたが、その日のメニューは三食ご飯で、ポップコーンのおいと思っていたのは、炒り卵を作っていた時のにおいだったようです。

給食室からは、毎日いい匂いがしてきて、子どもたちの五感をくすぐります。

