



食育だより

令和 8 年 9 月 1 日

畠口みのり保育園

【食育目標】

- ・ 食べ残しを減らす
- ・ 苦手な食べ物にも挑戦する

暑さが続く中にも、少しずつ秋の訪れを感じる季節となります。

この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい頃です。栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



9 月 1 日は防災の日

地震や大雨などの災害時には、普段どおりの食事ができなくなることがあります。日頃から備えを行うとともに、食べられることへの感謝の気持ちや、好き嫌いなく食べることの大切さについて、ご家庭でも話してみましょう。



◎お腹をすかせて、何でもおいしく食べる

お腹をすかせて食事をおいしく食べるために、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

◎何でも食べると、体が元気になる！大きくなる！ことを知る

◎慣れない食べ物や苦手な食べ物も、まずはひとくち挑戦してみる

切り方や固さを工夫したり、料理のお手伝いをしたりして、「食べられた！」「おいしい！」を増やす。

◎食べ物や食事を作ってくれた人に感謝する

9 月 21 日（月）は敬老の日です！

お年寄りを敬い、長寿を祝う「敬老の日」。
ご家庭でも、おじいちゃんやおばあちゃんとお子さんがふれあう時間をつくってみましょう。
「赤飯」は邪気を払い、魔よけの意味を込めて、お祝いごとの日に食べられてきました。
家族で赤飯を囲みながら、健康と長寿を願いましょう。

♪おすすめレシピ♪ 9 月 15 日（火）午後のおやつ パンプキンスコーン

〈材料 子ども 1 人分〉

- ・ ホットケーキミックス 18g
- ・ かぼちゃ(皮をむいたもの) 12g
- ・ バター 6g ・ 砂糖 4.3g
- ・ 小麦粉(打ち粉) 適量



〈作り方〉

- ① かぼちゃは電子レンジなどでやわらかくし、皮をむきつぶしておく。
- ② バターと砂糖をすり合わせたら、①の南瓜を混ぜ合わせる。
- ③ ホットケーキミックスをいれて粉っぽさが残らないようにさっくり混ぜる。
- ④ 180℃に予熱したオーブンで 20 分程焼く。

9 月 23 日（水）は秋分の日です！

秋分の日、昼と夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に暑さも和らいでいくといわれています。前後 3 日間を含めた期間がお彼岸で、収穫に感謝し、ご先祖様に思いを寄せる大切な日です。

お彼岸には「おはぎ」をお供える風習があります。

給食では 9 月 24 日(木)のおやつに「きなこおはぎ」を提供します。

