

食育だより



ひなた保育園

少しづつ暑さが和らぎ、秋の音連れが感じられる季節になりましたね。「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋は美味しいものがたくさん採れます。食欲がぐんとアップするこの時期は好き嫌いをなくす良い機会かもしれません。たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり寝るの3つのリズムを意識していきましょう。



年齢	目標
0歳	食べることに興味をもつ
1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
2歳	意欲的に食べるようになる
3歳	食べる楽しさを知る
4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

「防災の日」について、子どもには、「避難訓練を行ったり、防災グッズをそろえて、地震や台風などが起きたときに備える大切な日」とであると伝えましょう。子どもは災害の怖さをあまり実感できないかもしれないので、防災に関するテーマの絵本などを一緒に読むのもいいかもしれません。

防災グッズの備えはできていますか？特に小さな子どもの必需品は、災害後に品薄になったり、支援物資になかったりすることもあるので、きちんと備えておきましょう。



防災の日に行きたいこと

1. 防災マップで地域の避難場所を確認する
2. 防災グッズを確認する
3. 家具の転倒防止対策を行う
4. 食料や飲料の備蓄を確認する
5. 家族同士の連絡手段を確認する



保育園野菜をたくさん収穫しました

きゅうり、いんげん、ゴーヤ、トマトなどを幼児さんたちがたくさん収穫してきてくれます！楽しそうに収穫している姿や食材に興味を持ってあげることがとても嬉しく思います。バケツ稲の成長も著しく、8月上旬には1粒1粒にお米の花が咲きました。実りの重さに徐々に垂れてきて今から収穫が楽しみです。

お月見を楽しむ

旧暦9月15日前後の満月を十五夜と言い、ススキを飾り月見団子やお酒を供えて月を愛でる風習があります。2022年の中秋の名月は9月10日。晴れていれば美しい満月を楽しむことができますでしょう。

