



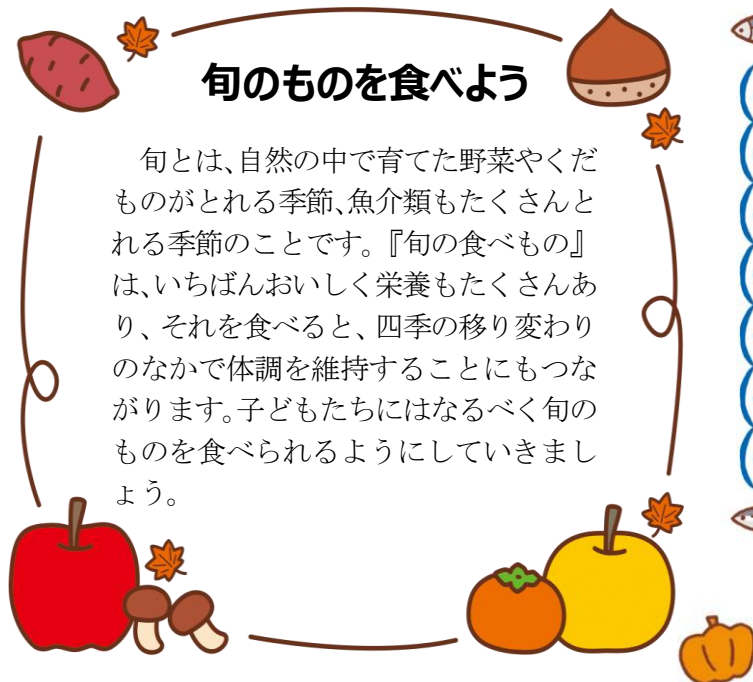
広徳保育園
2026年10月1日

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差で体調を崩しやすくなりますので、衣服の調節をして気をつけていきましょう。



旬のものを食べよう

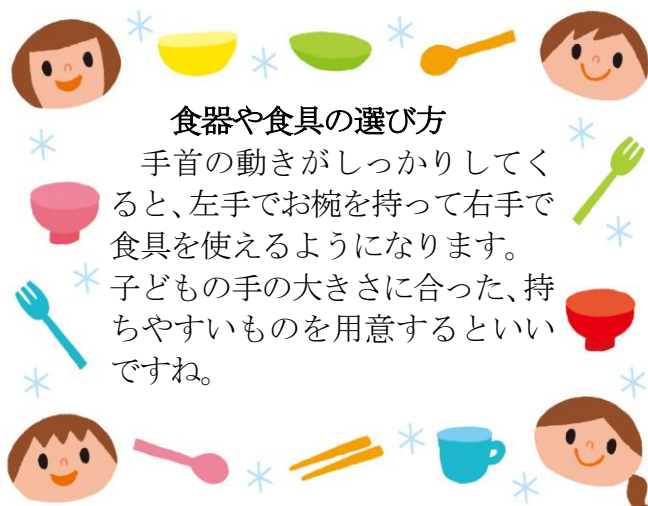
旬とは、自然の中で育てた野菜やくだものがとれる季節、魚介類もたくさんとれる季節のことです。『旬の食べもの』は、いちばんおいしく栄養もたくさんあり、それを食べると、四季の移り変わりのなかで体調を維持することにもつながります。子どもたちにはなるべく旬のものを食べられるようにしていきましょう。



夏野菜の収穫を終え、次はさつまい芋が順調に育っています。子どもたちも楽しみにしています。

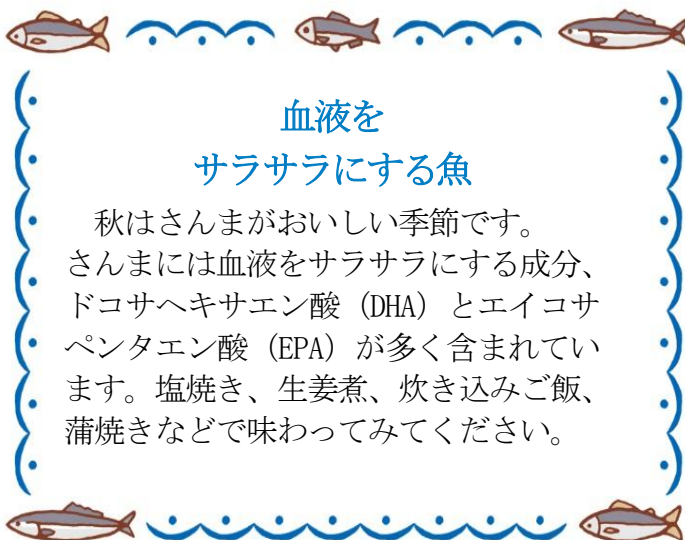
食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてくると、左手でお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意するといいですね。



血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節です。さんまには血液をサラサラにする成分、ドコサヘキサエン酸（DHA）とエイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



ハロウィンクッキング (クッキー作り体験を)

10月31日のハロウィンでは、お子さんと一緒にクッキー作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？

材料

かぼちゃ（またはさつまいも）100 g
バター50 g
砂糖 30 g
ホットケーキミックス 150 g

作り方

- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを①に加えて混ぜる。
- ③薄くのばして型抜きする。
- ④フライパンで焼く。

