



# 10月食育だより



令和6年10月31日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」はカレー作りを行いました。初めに野菜を洗い、月組はピーラーを使って皮をむき、太陽組は包丁で野菜を切りました。楽しみながらも真剣な表情の子どもたちです。その後、大きな鍋に肉や野菜を入れ、炒める様子や煮込んでいく手順をクイズ形式で間近に見ることができました。カレーライスの食材の中に4色の栄養素が含まれていることを学び、子どもたちと一緒に大型絵本を見ながら「カレーライスのうた」を歌い楽しみました。自分で作ったカレーはとてもおいしかったようで何度もおかわりをして食べました。



食欲の秋！おいしい食べ物がたくさんできます。  
秋においしい食べ物の栄養などを紹介します♪

**かき（柿）**  
ビタミンCが豊富で、大きめのなら1個で1日の所要量が摂れる。ビタミン類、カロテン、ミネラルなどバランスよく含んでいて、栄養価が高い。

**さんま**  
良質のたんぱく質や、鉄分、カルシウム、ビタミンDなどが豊富に含まれており、栄養価が高いのが特徴。

11月の食育カードは、  
18日（月）に配布致します。  
28日（木）までのうち2食分  
をチェックして下さい。  
朝昼晩どのメニューの食材でも構いませんのでご協力お願い致します。