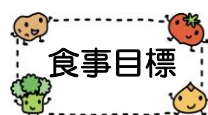




令和8年9月1日
常念寺保育園

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、日が落ちるのとはやくなり、朝晩は過ごしやすくなりました。秋はすぐそこまで来ているようですね。秋といえば『食欲の秋』！秋になると夏と比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すとされています。食べ物が美味しい季節ですが、くれぐれも食べすぎには気をつけましょうね！



*** 食べ物の働きを知り、食べられるものを増やしましょう！**

収穫物を通して、新鮮な野菜を身近に感じた子どもたち。食物の役割を考え、子ども同士励ましあったり、運動を通して食べる意欲を高め、食べられるものを増やしましょう。

新米のおいしい時期になりました！



新米の特徴

- ・水分が多い
- ・粘りが強い
- ・甘い香り
- ・やわらかい食感



山形県の美味しいお米

《まつくみライスday》紹介

「子どもたちの感性と味覚を養い、満ち足りた心を育む。調理過程を五感で楽しみ、食物の命をいただくことに対する感謝の気持ちを持つ。」というねらいのもと、食育の一環として、『まつくみライスday』を行っています。

ライスdayでは、お当番さんが米の計測→米研ぎ→クラスで炊飯→お弁当箱によそうまでを行い、まつくみのみんなで頂き、お米からご飯に変化する過程を体験しています。



《食育コーナー》



日本で初めてユネスコの食文化創造都市として認定された鶴岡市。

第一弾「地元の食べ物について知ろう！」に続き、第二弾は「山形県の水と地形による産業」をテーマに本園の食育コーナー右上に掲示しています。ぜひご覧ください。



栽培物のきゅうりは、ほぼ毎日採れ、『旬』を味わいました☆
お肉よりも魚が好きな子が多く、ご飯を食べるのを楽しみにしてくれているうめ2くみさん、スプーンを上手に使って食べていますよ！

食事の様子
『うめ2くみ』

