



食育だより

10月

ひよこの家保育園

秋は食べ物の話題がたくさんです。「おいもがホクホクしているね!」「ご飯が新米になったよ。おいしいね!」など、毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、食の話題に富んだ楽しい時間を過ごしたいですね。食育のひとつとして、食事の前に食べ物の絵本を取り入れることもおすすめです!



読書の秋です! 絵本で食育

10月27日から、読書週間が始まります。
そこで、食育につながるおすすめ絵本を紹介します。

ずっと人気の定番

子どもたち憧れのかすてら!
「ぐりとぐら」 福音館書店
(作/中川李枝子 絵/大村百合子)

たくさん並んだパンが人気
「からすのパンやさん」 偕成社
(作・絵/かこさとし)

作ってみたいなる

子どもが作るみそしるの写真絵本
「みそしるをつくる」 ブロンズ新社
(文/高山なおみ 写真/長野陽一)

ホットケーキを作る過程を絵で楽しむ
「しろくまちゃんのほっとけーき」
こぐま社 (作/わかやまけん)

野菜が楽しい!

リズムカルな言葉が
おもしろい
「おやさいとんとん」
岩崎書店
(作/真本文絵 絵/石倉ヒロユキ)

野菜の断面で、
当てっこも楽しい
「やさいのおなか」
福音館書店
(作・絵/きうちかつ)

野菜たちのマラソン大会!
「おやおや、おやさい」
福音館書店
(文/石津ちひろ 絵/山村浩二)

こんな絵本もいかが?

好き嫌いすると……
ちょっと怖い結末が
「たべてあげる」 教育画劇
(文/ふくべあきひろ 絵/おおのこうへい)

口から入った食べ物が、
体の中で旅をする
「たべもののたび」 童心社
(作/かこさとし)

独特な詩と版画の絵が素敵
「たべちゃうぞ」 リーブル
(詩/山中利子 絵/早川純子)



「ハロウィンサンド」(1人分)

- | | | |
|--------|---------|------------------------------|
| ・食パン | 8枚切り 1枚 | ①食パンの耳を落とし、半分に切る。 |
| ・紫芋 | 60g | ②食パンの片面を型抜きでくり抜く。 |
| ・無調整豆乳 | 適量 | ③紫芋ペーストを作り、食パンで挟んでサンドイッチにする。 |
| ・砂糖 | お好みで | |

食パンを型抜きでくり抜く作業は難しいですが、お子さんと一緒に何の型にするかなど、会話を楽しみながら作業してみてはいかがでしょうか!お芋を潰す作業の“お手伝い”もおすすめです!