



新田こばと園 2025年11月号

本格的な秋の訪れに、外遊びを楽しんでいる子ども達。昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分に気をつけていきましょう。11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてはいかがでしょうか。

## 向き合おう！ 日本の食料自給率

食料自給率とは、国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値です。日本の食料自給率（カロリーベース）は、先進国の中でもっとも低く、2016年度には38%になっています。安全な食料を安定して手に入れるためには自給率を上げることが必要です。

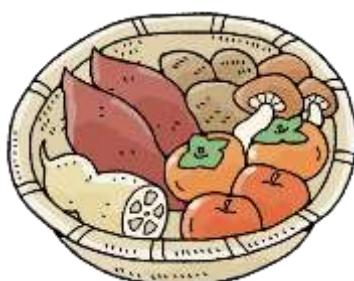


### 食料自給率 アップ大作戦

食料自給率を上げるためにできることは、旬の食材や、地元でとれる食材を食べたり、ごはん中心のバランスのよい食事をしたり、食べ残しを減らしたりすることです。できることから取り組んでみましょう。



#### 1 旬の食材を食べよう



#### 2 地元でとれる食材を食べよう



#### 3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう



#### 4 食べ残しを減らそう



### 今月の食育活動

- ・白菜ちぎり（もも組）
- ・おにぎり作り（ばら組）
- ・サンマの解体ショー（ひまわり組）
- ・お芋の味比べ（すみれ組）
- ・お箸の使い方（ゆり組）

### 和食はユネスコ無形文化遺産



「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。



# 食育活動報告



## ～クラッシュゼリー～ もも組(1歳児)

ムニュっとした感触を楽しみながら、寒天ゼリーを潰した子ども達！出来上がったゼリーはお皿に盛付けて、すぐに試食です。いい匂いが広がり、思わずよだれが…。色の違いなど感じたことを言葉で伝えようとする姿もみられ、とても良い経験になりました。



## ～スイートポテト作り～ もも組(1歳児)

絵本“おいもさんがね…”を見たり、芋ほりごっこや焼き芋ごっこで、さつま芋に興味津々の子ども達。当日は、生のさつま芋に触れた後に、栄養士が目の前でカットすると歓声があがりました。子ども達の「食べたい」声をうけ、いよいよスイートポテト作りです。ジップロックに入れたさつま芋を自分たちでつぶし、スイートポテトの完成♪おかわりする程、大好評でした。



## ～バイキンさん、バイバイ～ ばら組(2歳児)

ばら組では、初めての手洗い実験に興味津々の子ども達。絵本のバイキンに怖がる姿もみられましたが、かわいいバイキンのスタンプを手に押して、ご機嫌に…。気持ちを立て直し、楽しく手洗いの仕方を知ることができました。



## ～手洗い実験～ ひまわり、すみれ、ゆり組(3、4、5歳児)

今年、2回目の手洗い実験だったので、ドキドキしながらも、いつもより丁寧に洗う姿がみられました。見えないけれど普段も手にはバイキンがいること、どうして手を洗うのか、正しい手の洗い方を繰り返し伝えていきたいと思います。



## ～お楽しみ お弁当給食～ すみれ、ゆり組(4、5歳児)

10月のお楽しみ給食として、お弁当給食を作りました。

朝から「お腹空いた～！」「お弁当給食まだかな～？！」と楽しみにする子どもたち。待ちに待った給食の時間では、ピクニック気分を味わいながらお友だちと一緒にお弁当を食べました。

