10月の食育だより

2026.9 みどりこども園

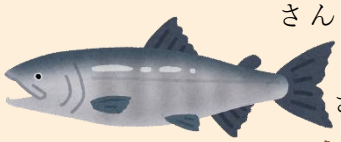
暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候となりました。いよいよ実りの秋、食欲の秋本番です！
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても需要なことです。栄養豊富な秋の食材をたくさん楽しみ、味わいながら冬に備えて丈夫な体を作りましょう♪

秋に旬の食べもの

さつまいも

かぼちゃ

さんま


さけ

なす

きのこ類

くり

なし

かき

ぶどう

秋に旬の食べものが多いのはなぜ？

野菜・果物

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることや、冬を超える準備をすることから、栄養分とうま味が蓄えられるため、旬のものが多くなります。

魚

秋は、越冬や産卵に備え栄養を蓄えるので、1年の中で最も脂が乗る時期。そのため、秋に食べ頃を迎える魚が多くなります。

ハロウィンって？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すといわれています。もともとのハロウィンでは「カブ」を使ってランタンを作っていたそうです。なぜカボチャなのかというとアメリカではカブをあまり食べない為、生産量が少なく、代わりにかぼちゃが多く収穫されていたからだそうです。そしてこれが全世界へと広がり、「ハロウィンはカボチャ！」というイメージが定着したようです。
みどりこども園でもハロウィンにちなんだおやつを提供します。お楽しみに