

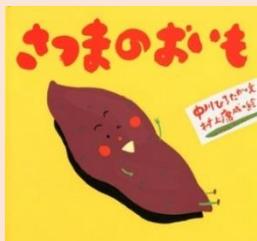
11月 食育だよ！ 2024年11月  
ニチキッズ小祿保育園

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝する心を、忘れないようにしたいものです。秋の恵みのおいしいご飯や旬の食材を食べて「食欲の秋」を堪能しましょう。

秋におすすめの食育絵本



秋はさつまいもの季節です。さつまいもが登場する楽しい絵本を紹介します。



「さつまいものおいも」  
作：中川ひろたか 絵：村上 康成  
〈あらすじ〉  
おいもは、土の中で暮らしています。ごはんも食べるし、歯もみがきます。トイレにも行くし、お風呂にも入ります・・・  
子どもが笑って喜ぶ展開が待っています。



「おいもをどうぞ！」  
作：柴野 民三 絵：いもとようこ  
〈あらすじ〉  
畑でとれたたくさんのお芋を見て、くまさんは考えました。「おとなりさんにもわけてあげよう。」  
優しい気持ちのおすそ分けに、読んでいる大人もほかほかと温かい気持ちになるお話です。



野菜の花クイズ

可愛いお花たちは、この時期にお店でよく見かける野菜の花です。さて何の野菜でしょうか？  
※答えは下部にあります。



ココアの効果

ココアは「5大栄養素（たんぱく質・脂質・糖質・ミネラル・ビタミン）」とさらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアのもつ鉄分や食物繊維は、普段の食事では、不足気味になりやすい栄養素なので、大人にも子どもにもおすすめです。（※子どもは離乳食が終わった1才過ぎから与えるようにしましょう）

食育 10月

～ハロウィン カボチャパン～



白粉たちでカボチャを漉し！ 食パンに塩で載せキリキリ！