

# 10月の食育だより



令和7年9月27日  
認定こども園あゆのさと  
栄養士 竹内

少しずつ秋らしい陽気になってきましたが、今年は暑さが続く予報もあります。まだ注意しなければいけないのが”食中毒”です。ご家庭でできる食中毒の予防法のイラストを参考にしてみてください。

今月も給食で旬の食材をたくさん使用します。子どもの頃から食べ物の旬を知ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でもたくさん旬を味わってくださいね。



## 食中毒の予防法

### ●細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

### ●生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

### ●加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

## ポイント

ここ洗えてていますか？

### 汚れが残しやすいところ



食中毒に有効な予防は手洗いです。洗い残しが食中毒の原因になることもあります。汚れが残しやすいところはつまめ・指先・指の間・親指のまわり・しわです。手洗いの時に意識して洗えると良いですね。

## 中秋の名月

10月6日は”中秋の名月”です。”十五夜”とも呼びます。秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。お月様の見えるところに15個のお団子と秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げます。園ではさつまいもが入ったみそ汁を食べます。

## 納豆について

10月16日に給食で、納豆を食べます。給食での納豆の提供方法は、乳児・こすもす組は味付きひきわり納豆を保育者がごはん茶碗にのせます。さくら組・ひまわり組はカップの納豆を自分で開けて、個包装のタレを開けて混ぜます。（希望の児のみからしを使用します。）ご家庭でも機会がありましたら、納豆を食べみてください。



10月31日と言えばハロウィン！

ハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りです。秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。

この日の給食は、食パン・ハンバーグ・パンプキンサラダ・コーン豆乳スープ・果物です。お楽しみに！



食育アンケートへのご協力ありがとうございました。

結果は後日別紙にて、お知らせします。



## 新米の季節です！

きれいな緑色だった田んぼも、いつの間にか輝く黄金色になり収穫の時期を迎えました。

新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。給食では10月から順次新米を提供します。

