

NONOHANA だいどころだより



2025 年 10 月号

十五夜

今年の十五夜は 10 月 6 日（月）です。
十五夜は月にお供え物をして、その年の
収穫に感謝をし翌年の豊作を願う農業のお祭りでした。



代表的な、十五夜のお供え物を紹介します。

- ・月見団子……満月に見立ててお供えします。



地域によって様々な形のお団子があるそうです。

- ・すすき………収穫前の稲穂に見立てておそなえします。
 - ・秋の収穫物…里芋が有名ですが
他にも、栗、柿、ぶどうなど
秋に収穫されたものをお供えします。
特にツルものは縁起が良いとされています。
- 6 日の昼食は、旬の野菜を使った献立を食べて収穫に感謝しておやつには「お月見まんじゅう」を食べます。

旬の食材紹介

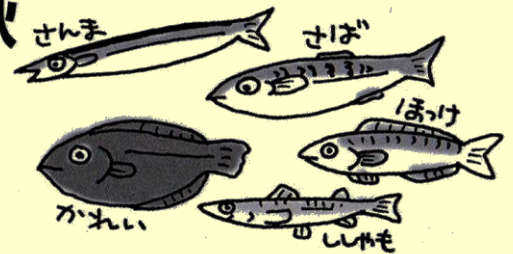
「さつまいも」



食物繊維や高血圧に効果がある
カリウム、風邪の予防に活躍する
ビタミンCが豊富です。
さつまいものビタミンCは
でんぷんに守られているため
他の野菜に比べて熱に強く
摂取しやすいといわれています。
今月は様々な献立に取り入れています

「これからが旬の魚たち」

秋



食欲の秋！ 楽しく食べよう♪



たくさん体を動かしておなかを空かせ「おなかへった～！ご飯食べた～い！！」

という気持ちを大切にして、野の花園ではお友だちとの楽しい食事の時間が持てるような
食事環境を作っています。最近では子どもたちの食欲も旺盛になってきました。



秋の食材には渋みがあるものや食べ慣れないものがあるかもしれません。

人間は本能的に苦みやえぐみを「危険」と感じます。さらに子どもは食べ慣れないものを
警戒します。保育園でも最初は食べようとしなくてもお友だちが食べているのを見て



「自分も食べてみよう」と真似てみたり、繰り返し食べることでおいしいと感じるようになります。

いろいろな食材を食べることや様々な食体験をすることで食べられるものが少しずつ増えたり
食への興味が広がります。

