



きゅうしょくだより

社会福祉法えどがわ
2025 11月号



食でつなげる豊かなこころ おひさまスマイル
～いただきますを楽しみに～

秋の風が心地よくなってきて、園庭の木々も少しずつ色づいてきました。
おいしいものがたくさんの季節、保育園の給食にも秋の味覚がいっぱいです。

法人では食育活動のひとつとして「魚の解体」を実施しています。
大きな鮭を目の前に、子どもたちは「お魚ってこんなふうになってるんだ！」と目をキラキラ✨
命をいただくこと、食べることの大切さを、みんなで感じる時間になっています。

🐟 食育テーマ「鮭(さけ)」

秋においしくなる魚、鮭。川で生まれて海へ出かけ、また川に戻ってくる「旅する魚」として知られています。
鮭の身が赤いのは、エビやカニを食べて育つからなんですよ。実は白身魚なんです！

栄養もたっぷりで、
DHA・EPA・・・頭や体の健康をサポート
ビタミンD・・・骨を丈夫に
アスタキサンチン・・・体を元気にしてくれる赤い色の成分



🐟 鮭クイズコーナー

Q1 鮭はどこで生まれるでしょう？

A 海 B 川 C 湖

→ 正解: B 川！ 鮭は川で生まれて、海に出て、また川に帰ってくるよ。



Q2 鮭の身が赤いのはなぜ？

A 体が熱いから B 赤い水に住んでいるから C エビやカニを食べているから

→ 正解: C エビやカニを食べているから！ その色は「アスタキサンチン」という元気のもとです。

Q3 鮭は白身魚？ 赤身魚？

A 白身魚 B 赤身魚

→ 正解: A 白身魚！ 見た目は赤いけど、実は白身魚なんです。

📦 法人総合防災訓練・非常食提供のお知らせ

保育園では、11月12日(水) 災害時に備えて防災訓練を行います。
今回は、訓練の一環として非常食の提供体験も実施します。
「いつもとちがうごはんだね！」と、子どもたちに興味を持ってもらえたらと思います。実際に食べてみることで、災害時の食事についても学ぶことができます。
保護者の皆さまにも、園での備えや取り組みを知っていただく機会になればと思います。

