

## 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



## 

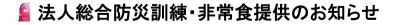
Q1 鮭はどこで生まれるでしょう?

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」って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。



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。

