10月食育だより

令和8年　可愛保育園

さわやかな秋空が広がり、食べ物がおいしい季節になりました。実りの秋は、いろいろな食べ物が旬を迎え、栄養もたっぷりです。自然の恵みに感謝し、よく食べて、元気に体を動かしましょう。

10月17日は 沖縄そばの日



沖縄そばってどんな料理？

沖縄そばは、沖縄県で昔から親しまれている**郷土料理**です。小麦粉で作った麺に、豚肉やかまぼこ、ねぎなどをのせ、豚肉やかつお節などからとっただしで味わいます。

やさしい味わいで、子どもから大人まで大人気の料理です♪

なぜ10月17日なの？

昔、「そば」という名前について、そば粉を使った「そば」と同じように表示してよいのかという問題がありました。

沖縄そばが、沖縄の伝統的な食品として認められたことを記念して、**10月17日**が「**沖縄そばの日**」になりました。

沖縄そばの特徴

1	小麦粉の麺	そば粉は使わず、小麦粉を使ったもちもちの麺です。
2	やさしいだし	豚肉やかつお節、昆布などからとっただしがベースです。
3	いろいろなトッピング	三枚肉（豚ばら肉）やかまぼこ、ねぎ、紅しょうがなどをのせて楽しみます。

「おいしい！」の経験が 味覚を育てます



子どもの味覚は、毎日の食事の中で少しずつ育っていきます。「おいしい！」と感じる経験を重ねることで、食べることが楽しくなり、豊かな味覚が育まれます。

味覚はどうやってつくられる？

味覚は、生まれつき決まっているものだけではなく、毎日の食事やさまざまな味の経験を重ねることで育っていきます。赤ちゃんのころは、やさしい味からスタートし、成長とともに食べられるものや味の感じ方が広がっていきます。

味覚を育てるポイント

1 いろいろな味を経験する
甘味・塩味・酸味・苦味・うま味など、さまざまな味に触れることで、味覚の幅が広がります。

2 素材そのものの味を知る
野菜や果物などを、素材の味がわかるように調理することも大切です。

3 よく噛んで食べる
よく噛むと、食べ物の味や香りを感じやすくなります。また、満腹感も得やすくなります。

4 楽しく食べる
「おいしいね」「どんな味かな？」など、食事を楽しみながら味わう経験も味覚を育てます。

10月15日は 世界手洗いの日



「世界手洗いの日（Global Handwashing Day）」は、毎年**10月15日**です。
手洗いの大切さを広く知ってもらい、石けんと流水で手を洗う習慣を身につけることを目的とした、国際的な啓発の日です。

なぜ手洗いが大切なの？

手には、目に見えないばい菌やウイルスがついていることがあります。
石けんを使って丁寧に手を洗うことで、手についた汚れや病原体を洗い流すことができます。

こんなときは手を洗おう！

- ごはんを食べる前
- トイレのあと
- 外から帰ったとき
- くしゃみや鼻をかんだあと
- 動物や土に触れたあと

石けんでていねいに手を洗おう！

1. 水で手をぬらし、せっけんをつけて手のひらを洗う
2. 手の甲をのばすように洗う
3. 指先・つめの間を洗う
4. 指の間を洗う
5. 親指と手のひらをねじり洗いする
6. 手首も忘れずに洗い、流水でよく流す

きれいなハンカチやタオルでふきましょう！