



2019年9月1日発行  
すくすくどろんこの会  
管理栄養士：矢部まり子



まだまだ暑さは続きますが、スーパーには秋さんまや芋・栗・柿など秋の食  
材が並び始めましたね！

お子さんと一緒に買い物にでかけ旬の食材を見せてあげることも食育につ  
ながります！食材からも“秋さがし”行ってみてくださいね！

**運動会練習が始まりますので  
水筒の中身は引き続き多めに持たせてあげてください！**



## 読書の秋

読書の秋です。親子で料理本や料理に関連  
した絵本を見ながら、食について会話を楽しみ、  
興味をどんどん引き出してあげてください。

## 食育予定日

★ エプロン・三角巾・マスクの  
ご用意をお願いいたします

**きりん**  
⇒ 4 (水)

**ぱんだ**  
⇒ 27 (金)

**らいおん**  
⇒ 24 (火)

## 子どもの魚嫌い

多くの子どもは「魚嫌い」です。原因の一つとして、  
家庭で魚を食べる機会が減ったことが挙げられます。  
料理するのも食べるのも少しめんどろな“お魚”です  
が、世界的に評価されている健康食品ですから、料理  
方法を工夫して、食卓に出す機会を増やしてください。

