もぐもぐだより 10月

令和８年 10 月発行
作成者：息子の専属
管理栄養士
（元・学校栄養士）

「おいしい！」であふれる秋

なぜ秋はこんなにも「おいしい！」に出会えるの？



秋は１年の中で食材の種類や味が最も充実する季節です。夏の太陽や土の栄養をたっぷり蓄えて育った秋の味覚は、味が濃厚でシンプルな調理でも、子どもが一口食べた瞬間に「おいしい！」と感じやすいです。

「おいしい！」の先に咲く「ありがとう」

「おいしいね」と笑顔で食べる経験こそが、食育の一番大切な土台です。「お米、ピカピカだね！」「どこで育ったのかな？」そんな親子の会話から、食べものが届くまでの『たくさんのバトン』に気が付くきっかけが生まれ、自然な感謝の気持ち「ありがとう」が育まれていきます。

10月は「食べる」を楽しく考える月

＼食べものの「バトン」を感じてみよう／

いつもの「おいしいね！」からスタート。秋の味覚を楽しみながら、親子で少しでも食べものに目を向けてみませんか？

1 会話のバトン 「いただきます」の向こう側を想像する



「このお米、どこで元気に育ったのかな？」と話しかけてみる。食材の『命』や届けてくれた人たちの『バトン』を感じる、食卓から広がる温かい食育の第一歩です。

2 観察のバトン 食べる前に「旬」をじっくり見る



「お米ピカピカだね」「さつまいもは土の中で大きくなったんだよ」など、お家でのごはんを観察してみる。見た目や食感の発見が「おいしい！」の気持ちを深めます。

3 買い物のバトン お店で秋の「命」を探してみる



買い物中に「いま一番おいしそうな秋の野菜やくだものはどれかな？」と子どもと一緒に探してみる。季節を感じることが、食べものを大切にする心につながります。

「おいしいね」から始まる
小さな食育