

# 食のカレンダー

2026年9.10月  
のげやまようちえん



## 天候が不順…

今年は天候が不順だったためか、ゴウヤの出来があまり良くなかったように思います。  
白いゴウヤは何個かできましたが、緑のゴウヤは3個しかずきが、収穫しようと思っていたらすぐ黄色くなってしまいました。

毎年ゴウヤケーキが人気です。  
最初で最後のゴウヤケーキ、  
みんなとても喜んで食べていました。



## 【ゴウヤ】（ニガウリ レイシ）

近年は暑さをしのぐため、日よけとしてグリーンカーテンのように作る家庭が増えています。  
ゴウヤは日本に伝わったのは江戸時代と言われ、九州や沖縄で栽培が始まりました。  
ゴウヤの苦味は「モルデシン」という成分で、とても身体に良いようです。胃腸の粘膜を保護したり食欲を増進する効果があるそうです。また、神経に働きかけて、気持ちをシャキッとさせる効果もあると言われています。暑い夏にぴったりの野菜ですね。

## 「苦い」という味

「苦い…苦味」は基本の味の一つ。「苦虫をつぶしたよう」などの言葉の語源にもなっています。  
ブラックコーヒー、魚介類のわたなどの内臓料理、渋茶なども苦いですね。

今年は一緒にゴウヤパンケーキが作れなかったなあ



## 秋が旬の食べ物はいっぱい！

ゴボウ さつまいも  
きのこ類 ぶどう サンマ  
なし かき りんご くり…

旬を迎える食材が最も多い季節。  
秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう…

幼稚園の柿の木には小さい実がいっぱい！色づいたら収穫。楽しみです  
ね。カラスも狙っているようです。

## 今、のげやま畑には…

土の中にできるいつもぼーっとして  
いて、ときどき、本当にただの棒に  
間違えられる野菜、  
さて、なんでしょう…



ふつう、つるは地面に這わせますが、  
のげやま畑では上にのぼしています。  
さて、なんでしょう…  
葉っぱハート型、幼稚園ではつるも  
食べます。さて、なんでしょう…



# 世界食糧デー

10月16日 世界食糧デー 世界の事情を知ろう！  
食べることができる恵み 幼稚園でも考えます…

すべての人と食べる幸せを分かち合える世界へ

1分間に17人 飢餓で亡くなっている現実を知りましょう！

10月は世界の食糧問題を考える世界食糧デー月間と定められています。

10月16日は世界食糧デーです。幼稚園では毎年、世界食糧デーについてみんなで考え、取り組んでいます。

「世界食糧デー」とは世界の食料問題を考える日として国連が制定した日で 世界の一人一人が協力しあい、「すべての人に食料を」を現実のものにし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

今、世界では何が起きているか、皆さんは知っていますか？

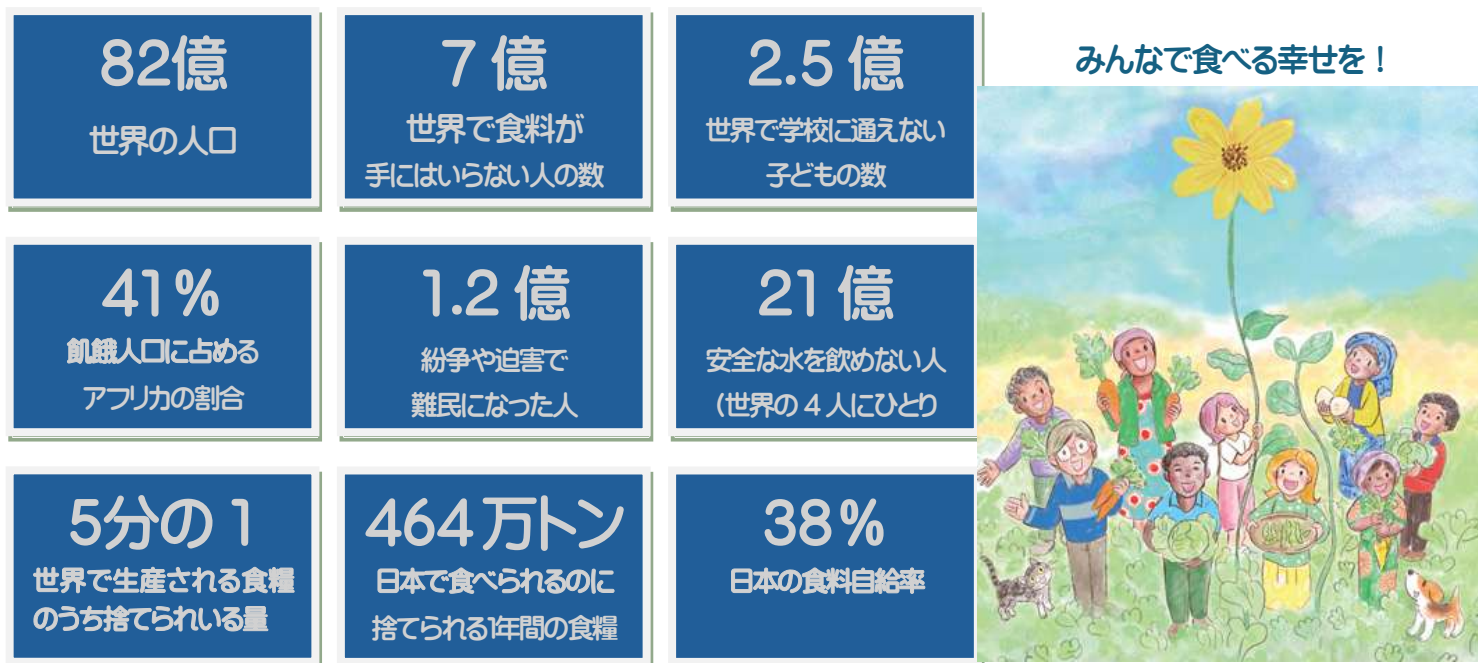
世界中のすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていますが、それにもかかわらず、信じられないほどの人たちが飢餓に苦しんでいます。

日本でも、貧困で食べることができない人もいます。

まだ食べられるのに捨てられている一方で、食べることも十分でない人たちもいます。

私たちに何ができるのでしょうか。

食べられることに感謝して「もったいない」「食品ロス」をなくしましょう。  
SDGs「Sustainable Development Goals」です。



ハンガーゼロ ホームページより

世界で飢餓に苦しんでいる多くがアジアやアフリカの農村部に集中しています。自然災害や紛争、貧困が原因で、特に子どもたちの栄養不足や発育阻害が深刻です。食料は生産されているにも関わらず、分配の不平等が飢餓を生んでいます。

私たちに何ができるのでしょうか。

まずおとながその現実を知り、子どもたちにその年齢なりに伝えていくこと、そして、いただいた恵みをもったいないないように、美味しくいただくことから始めることが大切なのではないでしょうか…  
それぞれできることを考えてみましょう…



## できることから 「食品ロス」を減らそう！

まだ食べられるのに、賞味期限切れや、食べ残して捨てられる物を、「食品ロス」と言います。それらを減らすために、家庭でもできることから、取り組んでみましょう。



大人は

### 必要な量だけ買う

- ・買い物前には、冷蔵庫を確認。メモして買い過ぎや、食材の重複を防ごう。
- ・おながが減った状態で買い物をしない。
- ・特売品の買いすぎに注意。



親子で

### 食べられる量をよそう

- ・子どもに食べきれる量を確認してからよそう。5歳児くらいになったら、食べられる量を自分でよそってみる。
- ・残さないように、楽しい雰囲気の中で子どもに声をかける。



家族で

### リメイクメニューを

- ・ダイコンの葉っぱやリンゴの皮なども材料の1つにする。
- ・残ったおかずは、リメイクを。
- ・余った食材は、適切な方法で保存し、早めに使う。

