



# 食育だより

2024.10

ニチイキッズぐし保育園



みのりの秋、食欲の秋です。たくさんの作物が収穫される秋は、一年中で一番食べ物も美味しく食欲も旺盛になります。気温の高い夏は体温を維持することが簡単なのですが、秋になるとだんだんと気温が下がってくるため、体温を維持するのに多くのエネルギーが必要になるからです。このため冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるように食欲が増すのです。

食卓に秋の旬をとり入れて、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしましょう。



## 柿を食べると医者いらす!?

「柿が赤くなれば医者は青くなる」という、ことわざがあるように、柿にはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めてくれます。気温が下がり、体調を崩しやすくなるこの季節には、風邪の予防としても食べておきたい果物です。買い物のポイントは、へたがいきいきとして元気が良く頭部は尖っていて、形が均一な柿を選びましょう。



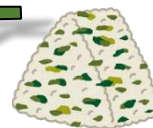
♡あま〜い♡

## さつまいもを食べよう

お芋掘りのあとのさつまいもはすぐに食べたいのですが・・・ちょっと我慢。収穫したさつまいもを乾かして1~2週間ほどおくと、でんぷんが糖に変化し、さらに甘いさつまいもへ変身します。

「そんなに待てない!!」そんなさつまいも大好きさんは、調理のときに、ゆっくりじっくり加熱をして下さい。でんぷんの分解酵素が活発になり、甘さが増しますよ。

## 食育の様子



9月24日に3.4.5歳児さんとおにぎり作りをしました。

今年度になって初めてのクッキングでした。自分たちで握ったおにぎりは美味しいと笑顔でした。

来月は1.2歳児さんで野菜スタンプです。

