

# 食育だよ

2024年9月

ニチキッズ飯山保育園

暑い日がまだまだ続いていますが、給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚をおいしく味わい、残暑に負けないからだを作しましょう。

## おもいっきり給食

### <ぶどうゼリー>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・ぶどうジュース 250g
- ・ぶどう 50g
- ・粉寒天 1.5g
- ・砂糖 1.5g



<作り方>

1. ぶどうは皮をむき果実を取り出す  
(喉に詰まらせないように、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください)
2. 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
3. 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
4. 3をバットに入れて冷やし、冷えたら切り分ける

## 旬の食材



### きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

### さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べるときは、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。



### ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

## 【オクラの収穫】

## 【ミニピザ作り】

## 9月の食育活動

収穫した野菜を使って、みんなでピザ作り☆  
具材を自分で乗せるのは楽しかったね♪  
野菜が苦手な子も、自分で作ったピザだとおいしく食べられていましたよ。

