

食育だよ！

2024年10月
ニチキッズ飯山保育園

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。

おもいっきり

< さつまいもとかぼちゃのオレンジ煮 >

<材料>

大人2人 子ども1人分

さつまいも	100g	かぼちゃ	120g
枝豆	15g	水	100cc
オレンジ果汁	40cc	砂糖	10g



<作り方>

- かぼちゃ、さつまいもは、食べやすい大きさに切って茹でる。
- 鍋に1、枝豆、水、砂糖、オレンジジュースを入れ煮る。
(枝豆は園児の租借力に応じて切る、つぶすなどする。)

旬の食材



さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすくなるこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

食育活動

【お月見行事】

十五夜のお月さま鑑賞されましたか？とてもすてきでしたね。

今年は暑かったせいもあり、月見飾りのススキが見つかりません。ススキ似たものと、園児が作った紙粘土のお団子で月見飾りを用意しました。

この日のおやつはお団子ならぬミニ肉まんです。「今日作ったお団子と一緒にだね」と言いながらみんなでおいしくいただきました。



出た～出た～月が・・・
丸い団子に丸い月

