

食育だより

2024年11月

ニチキッズ飯山保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。

【献立の紹介】

菜飯・おみそ汁・鮭の竜田揚げ

白菜の酢の物・きのこのおみそ汁・オレンジ



鶏肉もいいけど、鮭の竜田揚げもおいしいですよ。皮もカリカリに揚げて一緒に食べるといいですね。

旬の食材



はくさい

はくさいは約95%が水分でできています。そのため低カロリーですが、ビタミンやミネラル（鉄・マグネシウム・カリウム等）などさまざまな栄養素を含んでいます。



じゃがいも

産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。



りんご

腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。全体的に赤く、すっきりと重みのあるものを選びましょう。



食育活動

園庭で栽培したさつまいもを使って、フライドポテトができました。“マクドナルド風ポテト”にみんな大喜び。帽子も用意し、店員さんになりきりました。あまりにも評判が良かったので別の日にもう一度ポテト屋さんごっこをしました。

