



食育だより

2024年 9月
ニチキッズひめやま保育園

まだまだ厳しい暑さが続いています。暦の上ではすでに秋を迎えています。これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合ひましょう。

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。

8月の食育活動

野菜の収穫をしました♡
大きく育った野菜を取ったよ♪

収穫した“ピーマン”を
使ったチキンライスだよ♪

見てみて！
ピーマン取れたよ♪



いい匂いが
するよ！



ピーマンがお星さま
のかたちになってるよ♪



このピーマン
赤いね！

ここなに？



おいしい♡

