



食育だより

2024年 10月
ニチキッズひめやま保育園

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、実際に触れてみたり食べてみたりすることは、子どもの豊かな感性を育てます。毎日の食卓にも旬の食べ物を取り入れ、季節の移り変わりを楽しみましょう。

おもいっきり給食

＜さつまいものガレット＞

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）

- ・さつまいも 250g
- ・グラニュー糖 1.5g



＜作り方＞

1. さつまいもは茹でるか蒸した後、1cm程度の厚さの輪切りにする。
2. グラニュー糖を両面につける。
3. 2をオーブンで焼く
【参考：180℃で7～10分程度】
※焦げやすいので注意してください！

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。

9月の食育活動

お月見会をしました♡
お月見団子を作ったよ♪

白玉粉で作った生地を丸めるよ♪

ペタンペタン♪



びよ～ん！



お団子を
かさねて♪

やわらか～い♪



お手てに
くっついたよ♡



お団子クルクル♪



ま～るくな～れ♡

