

食育だよ！

2024年11月

ニチイキッズ香南のいち保育園

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。

食育クイズ

旬の野菜についてのクイズです。
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.この中で本当にある柿の品種はどれ？

- ①次郎 ②三郎 ③五郎

A.答えは①次郎です！

次郎柿の名前の由来は、江戸時代に
「松本次郎吉さん」という人が、
河原で見つけた柿の木を育てたことが
始まりと言われています。

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、
ずっしりと重みのあるものを選びましょう。



10月の食育活動



10月の食育はスイートポテトづくりでした。

生のさつまいもや茹でたさつまいも、砂糖を実際に触ったり、食べてみたりして
感触の差や匂い、色の違いを感じました！

また、みんなが漬したさつまいもを午後のおやつのおやつでおいしく食べました♪

