

食育だよ！

2024年11月
ニチキッズ南御座保育園

秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季です。温かくバランスの良い食事をとって病気に負けない身体を作りましょう。

おすすめレシピ

<きのこおにぎり>

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）

- ・米 150g
- ・かつおだし汁 120g
- ・鶏ひき肉 40g
- ・えのきたけ 40g
- ・にんじん 25g
- ・砂糖 3g
- ・しょうゆ、みりん 各6g



<作り方>

1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
2. えのきたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
4. 1の炊きあがったご飯に3を混ぜ込み、握る

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月は、お芋ほりをしました。
大きなお芋を「うんしょうんしょ」と頑張って掘った後は、お芋を洗いました。そのお芋で、【ふかし芋】を給食の先生がおやつに作ってくれました。
「ぼくがとったおいも」等お話ししながら楽しそうに食べて、秋の味覚を堪能していた子ども達です🌟



ぼくがとった
おいも～



パクッ