

# 食育だよ

2024年11月

ニチキッズなんこく保育園

昼夜の寒暖差がだんだんと大きくなり、やっと秋らしくなってきました。まもなく訪れる冬本番を前に、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。

## イベント献立 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるように参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子どもに「長寿」の願いを込めています。

粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴と



なっているそうです。

## 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

### 「ピクニックごっこ」

10月はミアーレの芝生広場へピクニック。初めにボール入れのゲームをしたり、大型絵本を見たりして楽しみました♪ランチパックの中身は、大好きなおにぎり・唐揚げ・ウインナーなど。お外で食べるお弁当は格別のおいしさでしたよ～！

