



# 食育だより



2024年10月  
ニチキッズ六郷保育園

爽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。

## おうち食育



### <お米を食べよう>

今年も新米の季節がやってきました。お米は日本人には必要不可欠なエネルギー源です。あらゆる食材との相性が良いお米は、肉・魚・野菜を添えることで栄養バランスの良い食事が出来上がります。

#### ★お米の特徴

- ①栄養価に優れている  
炭水化物をはじめ、子ども成長に欠かせないビタミンB1、B2、E、鉄分、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を含みます。
- ②よく噛む習慣がつく  
お米はパンに比べ噛む力が必要なので、咀嚼力アップにつながります。
- ③太りにくい  
お米はパンに比べ、血糖値が上昇するスピードが遅いため、脂肪を合成するホルモンの分泌スピードもゆるやかになります。このことからお米は太りにくいと言えます。(参考：ご飯 50g 72kcal、ロールパン 50g 93kcal)

## レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### <さつまいものガレット>

やさしい甘味が特徴のさつまいもは、ビタミンCやビタミンEを含むため、免疫力の強化や細胞正常に保つ作用があります。

#### <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 10g

#### <作り方>

1. さつまいもは茹でるか蒸すかした後、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。



## 【お月見だんごをつくろう!】

0・1歳児対象



今年のお月見だんごは、さつまいもで作りました。ひよこ組・あひる組さんが、さつまいもをつぶすお手伝いをしてくれましたよ。



## 【トマトの断面を見てみよう】

2歳児対象

「まっかっかトマト」の絵本を読み、絵本のトマトと本物のトマトを比べてみました。子ども達は本物のトマトを前に興味を持ってくれた様子。さぁ給食のトマトスープ食べてくれるかなあ。



作品名：まっかっかトマト  
著作名：いわさ ゆうこ  
出版：童心社