



# 11月 食育だより



2024年11月

ニチイキッズ六郷保育園

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して病気に負けない身体を作りましょう。



## 秋におすすめの食育絵本

秋はさつまいもの季節です。さつまいもが登場する楽しい絵本を紹介します。



### 「さつまいものおいも」

作：中川ひろたか 絵：村上 康成

<あらすじ>

おいもは、土の中で暮らしています。ごはんも食べるし、歯もみがきます。トイレにも行くし、お風呂にも入ります・・・

子どもが笑って喜ぶ展開が待っています。



### 「おいもをどうぞ！」

作：柴野 民三 絵：いもとようこ

<あらすじ>

畑でとれたたくさんのお芋を見て、くまさんは考えました。「おとなりさんにもわけてあげよう。」

優しい気持ちのおそろせけに、読んでいる大人もほかほかと温かい気持ちになるお話です。

## 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。

## かぼちゃまんじゅう

10月8日  
(いす組 食育)



生地にあま～い  
かぼちゃあんを包むよ

うわ～  
ひっついちゃった～



## いもほり

10月9日

天気の良い日に  
いもほりをして、  
たくさんのお芋が  
とれました。



お芋さんとお散歩中



大きいお芋が  
とれたよ