



やしお花桃保育園 10月の食育だより

10月に入り、だいぶ過ごしやすくなりました。ますます活動的になる季節、そして、実りの秋です。さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材が出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体をつくりましょう。



クッキングのお知らせ

野菜の下処理 (3・4・5歳)

さつまいも堀り (3・4・5歳)

焼いも会 (4・5歳)

お月見会をしました

9月12日(木)に、幼児さんクラスでお月見会をしました。お月様には、なぜうさぎがいるのか、なぜお団子を食べるのかなど、紙芝居やクイズを通して、お話を聞きました。おやつ時間には、みんなの健康と幸せを願いながら、きな粉のお団子を美味しく頂きました!!

さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻、などを多くとる、かつて日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べ、食物繊維をしっかりとりましょう。

食欲の秋

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちのよい秋の空気を吸いながら、子どもといっしょに公園にお出かけを試みるのもすてきですね。

収穫の秋

秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かぜなどに負けず、毎日元気にいっぱい過ごしてもらいたいですね。

子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめです。

ビタミンCと食物繊維がたっぷり! 歯ごたえもおいしい! れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活発にしたり、粘膜を丈夫にしてかぜを予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮なものを選び、シャキシヤキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとして色々な料理に活用できます。

