



今月の食育目標

バランス良く
食べましょう

バランスのよい食事をとろう



毎日を元気に過ごすために日々の食事はとても大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせることで、からだに必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、不足しがちな野菜料理をもう1品追加したり、牛乳・乳製品をプラスしたりすることで成長期に必要なたんぱく質やカルシウムをとることができます。

お惣菜を利用するときも主食、主菜、副菜の組み合わせを意識することで栄養面だけでなく見た目のバランスも良くなります。



きゅうしょくだより

令和7年11月1日 光明第三こども園

日増しに秋も深まり、寒さが身にしみる季節になりました。朝晩と日中での気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。風邪に負けない体づくりをするために、規則正しい生活リズムと、栄養をしっかり体に取り入れることが大切です。そのためにも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い食事をしましょう。



旬の食材

キウイフルーツ *ほうれんそう*

キウイフルーツにはビタミンCや食物繊維が豊富です。またタンパク質分解酵素であるアクチニジンも含まれているため、魚や肉料理と一緒に食べると消化を助けてくれます。

ほうれんそうには鉄分、亜鉛、マグネシウムなどミネラル類が豊富です。また、鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれています。葉が濃い緑色のものを選びましょう。



☆簡単！親子でクッキングレシピ☆

料理には、子どもの脳を活性化する効果があるとされています。脳を活性化することで思考力・想像力・創造力・記憶力・忍耐力が身に付きます。さらに親子で一緒に料理をすることで絆も深まります。

子どものお手伝いや料理は「子どもが興味を示したとき」が始めどきです。ぜひ、親子でできることから始めてみましょう。

【作り方】

☆さつまいももち☆

【材料 2人分】

さつまいも	170g
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
牛乳	大さじ1
バター	10g
水	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1



- ① さつまいもの皮を剥いて輪切りにし、5分程水にさらしてアクを抜く。
- ② さつまいもの水気を切り、耐熱容器に移して軽くラップし、600Wの電子レンジで5分前後柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 加熱し終わったら粗熱をとり、ビニール袋に入れてなめらかになるまで潰す。
- ④ さつまいもが潰れたら、(A)を加えてよく混ぜ合わせる。まとまってきたらスプーンなどですくい、手で成形する。
- ⑤ 熱したフライパンにバターをひき、④を乗せて中火で加熱する。片面に焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。
- ⑥ ⑤をフライパンから取り出し(B)を入れてとろみがつくまで中火で加熱し、さつまいももちにかけたら出来上がり。



子どもには潰すところや、成形するところをお手伝いしてもらおうといいですね。また園で収穫したさつまいもを使用するとより身近に感じることができます。

