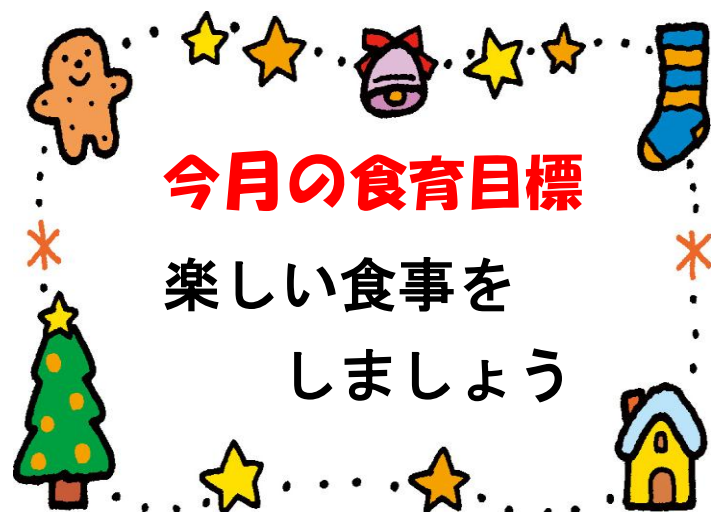




今月の食育目標

楽しい食事を
しましょう



きゅうしょくだより

令和7年12月1日 光明第三こども園

今年も残すところ一か月となり、朝晩の寒さも厳しくなってきました。12月の食育目標は「楽しい食事をしましょう」です。楽しく食事をするためには、家族や友達とテーブルを囲み一緒に味わう「コミュニケーション」が大切です。テレビを消して、今日の出来事などお子さまの話に耳を傾け、料理を味わって食べられるように心掛けましょう。



旬の食材



蓮根

ビタミンCとカリウムを多く含む食材です。ねばねば成分のルチンとタンニンが含まれているのが特徴で、胃腸の粘膜を保護して弱った胃をいやしてくれます。

ブロッコリー

ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラス。皮膚や粘膜の抵抗力を高め風邪などの感染を防止します。茎の部分にも栄養がたっぷり含まれています。



乳幼児期の食べることは、栄養の観点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点、『食＝生きるための基礎』となります。

だからこそ、乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です。

日本語には、サクッ、ネバネバ、もっちり、トロトロと言ったおいしさを表す擬態語が他の国と比べてもとてもたくさんあります。言葉に表しにくい感覚を共有しやすいので、家族で食卓を囲み会話を楽しみながら食事ができるといいですね。



～野菜を使った栄養満点レシピ～

身近な野菜を使った栄養満点レシピを紹介します。是非ご家庭でも作ってみて下さい。

☆人参クッキー☆

〈材料〉約15個分

- ・人参 1／4本
- ・小麦粉 100g
- ・ベーキングパウダー 1g
- ・サラダ油 50g
- ・牛乳 20g



〈作り方〉

- ① 人参の皮を剥きすりおろします。
- ② 小麦粉とベーキングパウダーは振っておきます。
- ③ ボールに①と②と油・牛乳を入れ混ぜ合わせ、お好みの大きさに丸め、170℃に予熱したオーブンで15分ほど焼いたら出来上がり！！



☆豆乳野菜スープ☆

〈材料〉1人分

- ・玉葱 15g
- ・しめじ 10g
- ・白菜 30g
- ・人参 10g
- ・ブロッコリー 25g
- ・オリーブ油 適量
- ・水 100ml
- ・コンソメ 1g
- ・無調整豆乳 50ml
- ・塩 少々



〈作り方〉

- ① 玉葱は薄切り、しめじは食べやすい大きさにほぐします。
- ② 白菜と人参は一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けます。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ玉葱をしんなりするまで炒めたら、白菜・しめじ・人参・水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮込みます。
- ④ ③にブロッコリーを加え、やわらかくなるまで煮て、コンソメ・無調整豆乳・塩で味を調えたら出来上がり！！

