

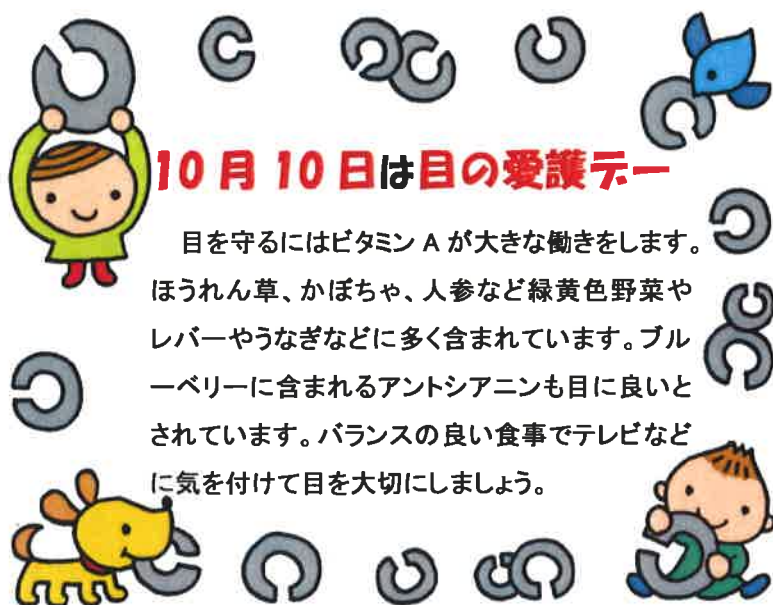


石原第二保育園 管理栄養士 水野路子

秋らしい季節になり過ごしやすくなりました。

食欲の秋、運動の秋です。運動会や芋掘りなど楽しい行事もあります。活動量も増え、食欲も増し、子供たちが心身ともに成長する時期です。実りの秋でもあり、自然の恵みがいっぱいです。

食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いをなくすチャンスでもあります。



10月10日は目の愛護デー

目を守るにはビタミンAが大きな働きをします。ほうれん草、かぼちゃ、人参など緑黄色野菜やレバーやうなぎなどに多く含まれています。ブルーベリーに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。バランスの良い食事でテレビなどに気を付けて目を大切にしましょう。

きのこを食べよう!

きのこがおいしい季節です。種類がたくさんありますが、食物繊維が豊富で、ビタミンB・Dも多く、便秘予防にもなります。低カロリーで栄養たっぷりです。



今月の食育予定



のびのび組さん

19日: 野菜を見てみよう! 豆腐の感触遊び

わくわく組さん

5日: 食品群のお話 22日: きのこの種類について

はまわり組さん

9日: 野菜の皮むき 29日: 調味料の違いについて

すずらん組さん

13日: おにぎりにぎり 20日: だしについて

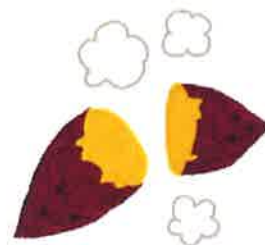
ばら組さん

7日: ラスクのバター塗り 14日: 三つの食品群

親子でクッキング『スイートポテト』

【材料】5個分

- さつまいも・・・300g
- バター・・・10g
- 砂糖・・・10g
- 牛乳・・・大さじ1
- 水溶きの卵黄・・・適量



- ① さつまいもは厚めに皮をむき、水にさらしてからやわらかく煮、裏ごしします。(つぶしてもOK)
 - ② バター・砂糖・牛乳を加えてよく練り、形をととのえます。
 - ③ 卵黄をぬってトースターできつね色に焼いたらできあがり☆
- 簡単なのでぜひ親子で作ってみてください!!