



石原かがやきこども園 栄養士 中島広子

色づき始めた木々の葉に秋の深まりを感じる今日この頃です。気温の上がないこの季節、風邪には十分気をつけたいですね。こまめにうがい手洗いはしっかりと習慣づけていきましょう。
また、食べ物がおいしく感じられるこの季節は偏食(好き嫌い)をなくすチャンスでもあります。
給食やおやつに実りの秋の食材をたくさん取り入れていきたいと思います。

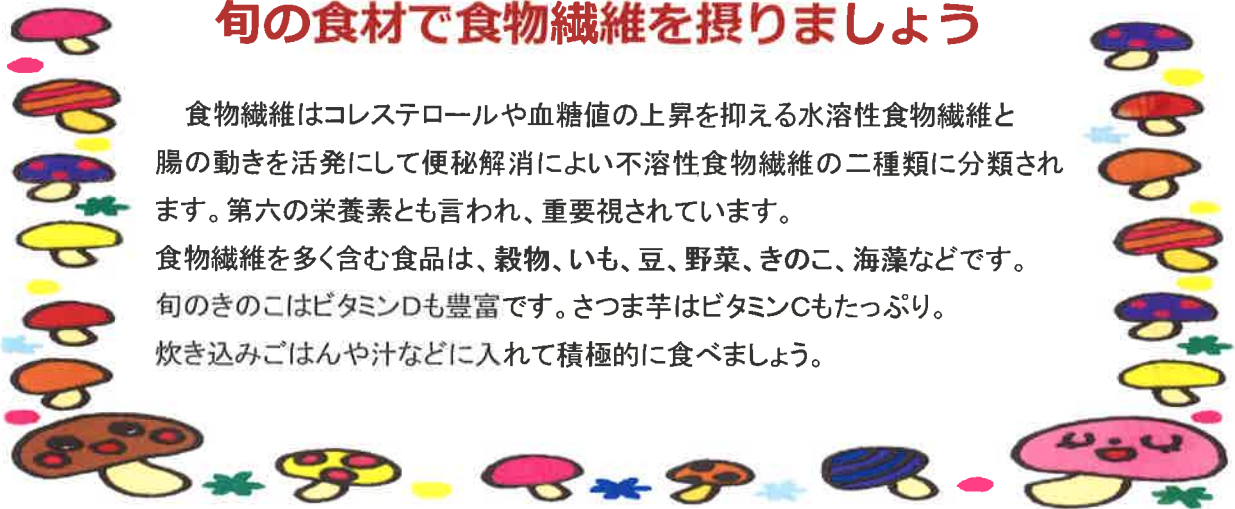
どんなおかずにも合う「ごはん」！！

お米がおいしい季節がやってきました。お米を中心とした献立は、色々なおかずを組み合わせやすく、脂肪や塩分の多い食事に偏ることを防ぎ、栄養のバランスを整えやすくなります。お米を中心とした食事に心掛けましょう。



旬の食材で食物繊維を摂りましょう

食物繊維はコレステロールや血糖値の上昇を抑える水溶性食物繊維と腸の動きを活発にして便秘解消によい不溶性食物繊維の二種類に分類されます。第六の栄養素とも言われ、重要視されています。
食物繊維を多く含む食品は、穀物、いも、豆、野菜、きのこ、海藻などです。
旬のきのこはビタミンDも豊富です。さつまいはビタミンCもたっぷり。
炊き込みごはんや汁などに入れて積極的に食べましょう。



～レシピ紹介～『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て、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、形を整えます。

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☆

今月の食育予定

のびのび組さん…24日	こんにやく感触遊び 野菜見せ
わくわく組さん…14日	きのこの違い
	28日 食品群・紙芝居
ひまわり組さん…11日	じゃが芋もち作り
	21日 食品群・紙芝居
すずらん組さん…21日	野菜の皮むき
	27日 食品群・紙芝居
ばら組さん…11日	じゃが芋もち作り
	20日 食品群の話