

食育だよ！

2025年10月1日

ニチイキッズあいずみさかふじ保育園

実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、実際に触れてみたり食べてみたりすることは、子どもの豊かな感性を育てます。毎日の食卓にも旬の食べ物を取り入れ、季節の移り変わりを楽しみましょう。

おもいきり給食

<さつまいものガレット>

乳・卵・小麦粉不使用のレシピです！

<材料>

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・さつまいも 250g
- ・グラニュー糖 1.5g



<作り方>

1. さつまいもは茹でるか蒸した後、1cm程度の厚さの輪切りにする。
2. グラニュー糖を両面につける。
3. 2をオーブンで焼く
【参考：180℃で7～10分程度】
※焦げやすいので注意してください！

旬の食材



さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすいこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。



ふりかけをつくったよ！



あひる組と、うさぎ組でふりかけ作りをしました。ふりかけの材料は青のり、ごま、塩こんぶ、味付けしたかつお節です。自分のお皿に入った材料を、スプーンで混ぜて、おいしそうなるふりかけができあがりました。その後の給食の時間に、手作りふりかけをごはんにかけて食べました。自分が作ったふりかけと食べる給食はおいしかったようで、あひる組さんは全員完食できました！



お月見団子クッキング



午前中にお月見会を楽しんだあと、午後からはりす・ぱんだ・きりん組で、さつまいものお月見団子クッキングをしました。さつまいもを潰す時は、ボウルが動かないように持ってあげたり、お砂糖を入れる係、牛乳を入れる係など、おともだちと協力して作っていました。お団子を丸める時は、丸にしたり、平らにしたりするなど、みんなそれぞれ好きな形に作って、個性が溢れるお団子ができあがりました。「あまい〜！」「おいしい！」と、喜んで食べてくれました。