11月 食育だより

2026年11月1日

ニチイキッズあいずみさかふじ保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。 冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。 秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。温かくバランスの良い食事をとって、病気に負けない身体を作りましょう。

おもいっきり給食

＜きのこおにぎり＞

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）

・米	１５０ｇ
・かつおだし汁	１２０ｇ
・鶏ひき肉	４０ｇ
・えのきたけ	４０ｇ
・にんじん	２５ｇ
・砂糖	３ｇ
・しょうゆ、みりん	各６ｇ



＜作り方＞

1．米は通常の水加減で炊飯をする。
2．えのきたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
3．鍋に2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
4．１の炊きあがったご飯に３を混ぜ込み、握る

旬の食材

はくさい

はくさいは約95%が水分でできています。そのため低カロリーですが、ビタミンやミネラル（鉄・マグネシウム・カリウム等）などさまざまな栄養素を含んでいます。

じゃがいも

産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。 ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。

りんご

腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。全体的に赤く、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

おつきみだんごづくり

お月見会を楽しんだあと、午後のおやつはみんなでお月見団子を作りました。グループのみんなで、やわらかくしたさつまいもを潰し、豆乳と砂糖を入れて丸めました。潰している時は、ボウルを動かないように支えてあげて、協力しながらできていました。好きな形に丸めて、仕上げにきな粉をかけ、みんなでいただきます！♡自分で作ったお団子はとってもおいしく、あっというまにと食べてしまいました！



やきいもをたべたよ



今年も、園庭でたくさんのさつまいもが収穫できました！ぱんだ・きりん組さんは、さつまいもをアルミホイルで包んで焼きました。「あま～い！」「おいしい～♡」と、できたてほかほかのやきいもを嬉しそうに食べていました。うさぎ・りす組さんは、子どもたちの前でさつまいもを焼く様子を見せると、焼ける匂いや音に興味津々でした。みんなでさつまいもを収穫し、味わい、秋の実りを感じる機会となりました。