



# 食育だより



2025年9月  
ニチイキッズ飯山保育園

朝晩は涼しい風が感じられ、過ごしやすくなりました。給食では秋の味覚が少しずつ登場し始めます。秋の味覚をおいしく味わい、残暑に負けないからだを作りましょう。

## おうち食育

### <おやつ>

子どもは胃が小さく一度にたくさん食べられません。そのため、1日3回の食事で不足するエネルギーや栄養素を「おやつ」で補います。

子どもにとって「おやつ」は大切な食事です。

#### ★子どもに適したおやつ

ごはん、パン、麺類、イモ類、果物、野菜と牛乳などの飲み物を組み合わせて選びましょう。

おやつとして摂取するエネルギー量は、3歳児以上で約130～200kcalです。

#### ★おやつの組み合わせ例

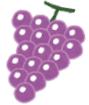
 (1個) 約100kcal +  牛乳 (90ml) 約60kcal  
 手作りゼリー (1個) 約40kcal +  (1/2本) 約50kcal +  牛乳 (90ml) 約60kcal

※1～2歳児は、3才児以上の8割程度の量を目安としましょう。

## レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### <ぶどうゼリー>



ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

#### <材料>

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ぶどうジュース 250g
- ぶどう 50g
- 粉寒天 1.5g
- 砂糖 15g



#### <作り方>

- ぶどうは皮をむき果実を取り出す (のどに詰まらせないよう、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください)
- 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
- 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
- 3をバットに入れ冷やし、冷えたら切り分ける

## <ぶどう>

## しゅんのたべものクイズ



ぶどうの「み」は、まるのほかに、どんなかたちがあるかな？

① はーと

② ほし



①はーと

「マイハート(まいはーと)」とよばれる、はーとのかたちをしたぶどうがあります。とてもあまいぶどうです。

お子様と一緒に考えてみましょう！

## <郷土料理(お彼岸・重陽の節供)>

## 和食育 #18

ニチイキッズ  
和食推進 PROJECT



和食とは、伝統的な日本人の食文化のことを表します。郷土料理は、古くから伝わる伝統的な日本の和食を伝えることのできる代表的な食文化です。郷土料理には各地の年中行事と密接に関わって育まれたものがあります。今月は、「お彼岸」と「重陽(ちょうよう)の節供」に関わる郷土料理をご紹介します。



### 京都府～おはぎ～

秋のお彼岸に「おはぎ」が供えられるようになった由来は、魔除けの効果がある小豆と、貴重だった砂糖を使った料理を供えることで、先祖に感謝の気持ちを伝えたとされています。京都はおはぎに使用する小豆の名産地で、特に丹波大納言小豆はブランド小豆として全国に知られています。彼岸の時期になると各家庭で作り、近所に配るなどの風習が残っています。



### 山形県～食用菊のおひたし～

9月9日は「重陽」と呼ばれる長寿を願う節供です。古来中国では長寿に効く薬花として菊が食されていました。それが日本に伝来し、宮中で9月9日に菊の鑑賞や花びらを浮かべた菊酒を楽しむ「菊の宴」を催すようになりました。食用菊の生産が盛んな山形県では、様々な品種が栽培されており、重陽の節供の時には「寿」と呼ばれる黄色い菊が出回ります。