



食育だより



2025 年 10 月

ニチキッズ飯山保育園

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。



おうち食育

<お米を食べよう>

今年も新米の季節がやってきました。お米は日本人には必要不可欠なエネルギー源です。あらゆる食材との相性が良いお米は、肉・魚・野菜を添えることで栄養バランスの良い食事が出来上がります。

★お米の特徴

①栄養価に優れている

炭水化物をはじめ、子ども成長に欠かせないビタミンB1、B2、E、鉄分、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を含みます。

②よく噛む習慣がつく

お米はパンに比べ噛む力が必要なので、咀嚼力アップにつながります。

③太りにくい

お米はパンに比べ、血糖値が上昇するスピードが遅いため、脂肪を合成するホルモンの分泌スピードもゆるやかになります。このことからお米は太りにくいと言えます。(参考：ご飯 50g 72kcal、ロールパン 50g 93kcal)

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

<さつまいものガレット>

やさしい甘味が特徴のさつまいもは、ビタミンCやビタミンEを含むため、免疫力の強化や細胞正常に保つ作用があります。

<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 250 g
- ・ グラニュー糖 10 g

<作り方>

1. さつまいもは茹でるか蒸すかした後、1 cm 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。



<さつまいも>

しゅんのたべものクイズ



さつまいもが、うまれたくにはどこかな？

①
ちゅうごく

②
あめりか



②あめりか

さつまいもは、あめりかで生まれ、せかいじゅうへひろまりました。にほんへは、400 ねんまえに、ちゅうごくからやってきました。

お子様と一緒に考えてみましょう！

<郷土料理 (亥の子・えびす講)>

和食育 #19

ニチキッズ
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、「亥の子 (いのこ)」と「えびす講 (えびすこう)」に関わる郷土料理をご紹介します。



和歌山県～亥の子もち (いのこもち) ～

亥の子とは、旧暦 10 月 10 日のことを言います。県北部地方では、実りの秋に感謝して、亥の神様の好物である小豆あんを餅にまぶした「いのこ餅」を供える習慣がありました。県南部地方では、田辺市大塔地区の秋祭りで「いのこ餅」が作られます。かつては、子ども達がわらべうたを唱えながら各戸をまわって餅をいただく習慣がありました。



東京都～べったら漬け～

えびす講とは、旧暦 10 月 20 日に各地で行われる祭礼です。出雲に赴かない留守神とされた「えびす神」を祀り、五穀豊穡、大漁、商売繁盛を祈願します。日本橋の「宝田神社」では、19 日～20 日に「べったら市」が執り行われます。えびす講へお供えるため、前日の 19 日に市が立ち、そこで百姓が鮎と麴で漬けた大根 (べったら漬け) を売ったことが由来です。

参考資料：うちの郷土料理 HP、郷土料理ものがたり HP