10 食育だより

2026年10月
ニチイキッズひめやま保育園

みのりの秋、食欲の秋です。たくさんの作物が収穫される秋は、一年中で一番食べ物も美味しく食欲も旺盛になります。気温の高い夏は体温を維持することが簡単なのですが、秋になるとだんだんと気温が下がってくるため、体温を維持するのに多くのエネルギーが必要になるからです。このため冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるように食欲が増すのです。 食卓に秋の旬をとり入れて、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしましょう。

おもいっきり給食

＜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　１５ｇ

＜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くなるこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

9月の食育活動

米研ぎ体験に挑戦しました♪

「毎日食べているお米は、
こうやってお米を研いでるんだよ」
実際にお米研ぎを体験しましょう♪







さらさら♪





おいしいね！





つぶつぶ！







上手にできるよ♡





小さな手でお米を触って「つぶつぶだね」
「さらさら～」と興味津々なこども達でした♪