11月 食育だより

令和8年11月1日

ニチイキッズ NICHII KIDS

北たみや保育園

木の葉が色づき、秋が深まると同時に気温も下がってきました。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、気温が下がってくると体温を維持するためにより多くのエネルギーが必要になります。そのため、冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋は食欲が増すといわれています。



〝旬〟の野菜を食べよう！

スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力です。

ねぎ



●旬：青ネギ（葉ねぎ）は年間を通して出回りますが、ねぎの旬は11月～３月頃（晩秋から春先）です。冬から春にかけて柔らかく、おいしくなります。

●効能：ねぎには血行促進や免疫力アップ、疲労回復などの健康効果が期待できます。

●栄養を逃さない効果的な食べ方

- 生で食べる
- 加熱をして食べる
- ビタミンB1と組み合わせる（豚肉や納豆など）

～ おすすめメニュー ～

◆鶏肉のねぎ塩焼き



- 鶏もも肉
- ねぎ
- A
  - おろししょうが
  - レモン果汁
  - 食塩
  - みりん
  - 鶏がらスープの素
  - 片栗粉

1．ねぎは斜め薄切りにする

2．鶏肉は１とAをもみ込み、10～15分程度おく

3．2を漬け汁ごとオーブンで焼く



みんなで“きのこほぐし”をしました。えのきたけ、ぶなしめじ、まいたけ、エリンギの4種類のきのこをほぐしましたよ。指先を使ってそぉ～とほぐすお友だちもいれば、むきっと大胆にほぐすお友だちもいたりとほぐし方は十人十色♫ニチイキッズ北たみや保育園オリジナル♪きのこのうた♪をみんなで口ずさみながらきのこほぐしを楽しみました。ほぐしたきのこは午後のおやつ“きのこご飯”に変身！「あっ、きのこあった！」と会話も弾み、笑顔いっぱいのおやつタイムでした☆





