

# 食育だよ

2025年10月

ニチイキッズこくふ保育園

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋も深まってきたようです。秋は一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、味わうことは豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも旬の食材を取り入れ、親子で楽しく味わいましょう。

## おすすめメニュー

### <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 1.5g



<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月食育「口洗い、手洗い」をしました！

