食育だより

2026年11月

ニチイキッズこくふ保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。
冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。
秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜などおいしい野菜が旬をむかえます。

おもいっきり給食

＜きのこおにぎり＞

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）



- 米　150g
- かつおだし汁　120g
- 鶏ひき肉　40g
- えのきたけ　40g
- にんじん　25g
- 砂糖　3g
- しょうゆ、みりん　各6g

＜作り方＞

1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
2. えのきたけ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に2、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、汁気がなくなるまで煮る。
4. 1の炊きあがったご飯に3を混ぜ込み、握る

旬の食材



はくさい

はくさいは約95%が水分でできています。そのため低カロリーですが、ビタミンやミネラル（鉄・マグネシウム・カリウム等）などさまざまな栄養素を含んでいます。



じゃがいも

産地や貯蔵により年中流通していますが、実は旬は10～11月です。 ビタミンCやカリウムが豊富。じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られており、熱に強いのが特徴です。



りんご

腸内環境を整える食物繊維や、コラーゲンの生成を促すビタミンC、体内の塩分を排出してくれるカリウムなどが豊富に含まれています。全体的に赤く、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

10月の食育活動











