11月 食育だより

2025 年 11 月
ニチイキッズまつなわ西保育園

秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。一日の気温差が大きく、体調を崩しやすい時季です。温かくバランスの良い食事をとって病気に負けない身体を作りましょう。

人気のレシピ

【かぼちゃだんご】

〈材料〉

子ども　１人分

食材名	かぼちゃ	40ｇ
	砂糖	1.6ｇ
	きな粉	2.4ｇ
	食塩	0.1ｇ

〈作り方〉

1. かぼちゃを蒸した後つぶす。
2. かぼちゃを丸める。
3. きな粉、砂糖、塩を合わせて丸めたかぼちゃにまぶす。

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。

うさぎ組の食育活動

おおきな　かぼちゃ
おもたいなぁ

チャレンジ　クッキング！

おおきな　おおきな　かぼちゃをつかって
かぼちゃだんごをつくったよ。スプーンをつかって、かぼちゃの中をくりぬいたら
おいしそうな　あまいにおいがしてきたよ。

わぁ～たねが　たくさん
はいってる

はっぱがたくさん
ついていてながいね

あまいにおいがする

おだんごたのしみ