食育だより

2026年11月

ニチイキッズなんこく保育園

10月の食育活動では「お芋ほりあそび」をしました。 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。食欲も増してくる季節です。おいしいものをたくさん体に取り入れて健康で元気な体づくりをしていきましょう。

11月15日は「七五三」

七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるように参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、親が子どもに「長寿」の願いを込めています。

粘り強く細長い形状で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味もあり、縁起の良い紅白の飴となっているそうです。



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。

10月の食育活動



「お芋ほりあそび」

本物のさつま芋を使って、お芋ほりを楽しみました。ビニールプールを畑、新聞紙を土に見立てて「うんとこしょ、どっこいしょ」とひっぱりましたよ。

