



# 食育だより

2025年9月

ニチイキッズ六郷保育園

まだまだ厳しい暑さが続いています、暦の上ではすでに秋を迎えています。これからの季節は「食欲の秋」と言われるように、美味しいお米、サンマ、きのこ、さつまいも、ぶどうなど栄養満点な食材が旬を迎えます。秋は食欲もぐんとアップします。好き嫌いをなくすよい機会かもしれません。美味しく食べて、食べる楽しみをみんなで分かち合いましょう。

## おもいっきり給食

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

### ＜ぶどうゼリー＞

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。

ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

#### ＜材料＞

大人2人 子ども1人分 (対象年齢1歳児以上)

- ぶどうジュース 250ml
- ぶどう 50g
- 粉寒天 1.5g
- 砂糖 15g



#### ＜作り方＞

1. ぶどうは皮をむき果実を取り出す (のどに詰まらせないよう、お子様の咀嚼状況に合わせてカットしてください)
2. 鍋に1、ぶどうジュース、粉寒天、砂糖を入れ火にかける
3. 2をよくかき混ぜて、粉寒天を煮溶かす
4. 3をバットに入れ冷やし、冷えたら切り分ける

## 旬の食材



### きのこ

きのこに含まれる栄養素は種類によって異なりますが、共通しているのが「食物繊維が豊富に含まれる」ということです。腸をきれいにしてくれる働きがあり、免疫力アップも期待できます。

### さんま



秋の味覚の代表であるさんまは、良質なたんぱく質や必須脂肪酸・鉄分など、とにかく多くの栄養素が含まれています。食べるときは、油の消化を助けてくれる大根おろしと食べるのがおすすめです。



### ぶどう

ぶどうは8月～10月に旬を迎えます。ブドウ糖や果糖など即時性のあるエネルギー源を多く含むため、疲れた時に食べると疲労回復に効果的です。

## 野菜絵の具で お絵かきと折り染めをしよう きりん・ぱんだ組

4.5歳児を対象に野菜をすりおろして絵の具を作り、お絵かきと折り染めをしました。野菜は、にんじん、黄ピーマン、赤しそ、なすを用意したよ。

野菜の色素には抗酸化作用があるんだって！不思議だね。

今から折り染めをするよ。



スポンジでスタンプ、楽しい!!

