

10月

食育だよ

2026年10月
ニチイキッズ六郷保育園

みのりの秋、食欲の秋です。たくさんの作物が収穫される秋は、一年中で一番食べ物も美味しく食欲も旺盛になります。食卓に秋の旬をとり入れて、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしましょう。

柿を食べると医者いらす！？

「柿が赤くなれば医者は青くなる」という、ことわざがあるように、柿にはビタミンCが多く含まれ、免疫力を高めてくれます。気温が下がり、体調を崩しやすくなるこの季節には、風邪の予防としても食べておきたい果物です。買い物のポイントは、へたがいきいきとして元気が良く頭部は尖っていて、形が均一な柿を選びましょう。



♡あま〜い♡

さつまいもを食べよう

お芋堀りのあとのさつまいもはすぐに食べたいのですが・・・ちょっと我慢。

収穫したさつまいもを乾かして1〜2週間ほどおくと、でんぷんが糖に変化し、さらに甘いさつまいもへ変身します。

「そんなに待てない！！」そんなさつまいも大好きさんは、調理のときに、ゆっくりじっくり加熱をして下さい。でんぷんの分解酵素が活発になり、甘さが増しますよ。

寒天で遊んでみよう！～ひよこ組～



つめた〜い！

ゼリーができたよ！



ちゅっぴりドキドキ！

