



食育だより

2025 年 9 月号

ニチイキッズたひ東保育園



暑い夏もそろそろ終わり、過ごしやすい季節となりました。

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。好き嫌いをなくす良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。



9月9日は

親子でCOOKの日！

「9」と「9」で「COOK(くっく)」と読む語呂あわせから9月9日は、「親子でCOOKの日」と言われています。料理は子どもの脳の発達を促し、食への興味も広がる良い機会でもあります。親子で楽しくコミュニケーションをとりながら一緒に料理を作ってみましょう。



お米は栄養たっぷり



ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



親子でCOOKING！！ 簡単「マシュマロおこし」

(大人2人分、子ども2人分)

玄米フレークはコーンフレークに比べ、鉄やビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているため、不足しがちな微量栄養素を手軽に摂ることができます。

＜作り方＞

1. 鍋に、焦げないようにバターを溶かし、マシュマロを加え溶かす。
2. 1が熱いうちに、玄米フレークを1に入れて均等に混ぜる。
3. 1人分ずつアルミカップに分けて冷ます。
※バットに入れて冷ましてから切り分けてもよい。



かき氷風ゼリーを作りました



先生と一緒に
カップに
いれるよ



あ～ん！
おいしい

自分で
作った
ゼリー
はおい
しい



ゼリーをつぶしていま
す

