9月 食育だより

2025年9月
ニチイキッズたひ西保育園

まだまだ厳しい暑さが続いていますが、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　250ｇ
- ぶどう　50ｇ
- 粉寒天　1.5ｇ
- 砂糖　15 ｇ

＜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。

縁日ごっこの様子

先日はお忙しい中、たくさんの保護者の方にお集まりいただき、ありがとうございました。お家の人と一緒のおやつは笑顔がいっぱい溢れて、ほっこりしました。