食育だより

2026年11月
ニチイキッズたひ西保育園

昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。 冬本番を前に、風邪に負けない食生活を心がけましょう。 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。

おもいっきり給食

＜レシピ名＞　夕焼けおにぎり

＜材料＞
子ども１人分（対象年齢１歳以上）



食材名	米	２４ｇ
食材名	こんぶ（だし用）	０．２ｇ
食材名	にんじん	６．４ｇ
食材名	かつお節	０．６ｇ
食材名	しょうゆ	０．８ｇ
食材名	ごま	０．６ｇ

＜作り方＞
1．にんじんは、フードプロセッサーですりおろす。
2．炊飯釜に米、１、こんぶ（だし用）を入れ、通常の水加減で炊飯をする。
3．かつお節は、乾煎りをしてしょうゆで調味する。
4．ごまは、乾煎りをする。
5．２の炊き上がったご飯に３、４を混ぜ合わせる。
6．５をおにぎりに成型する。

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

春に植えたさつまいもを収穫しました。大きなお芋を見つけて大喜び！給食のおみそ汁に入れていただきました。おいしかったね。









