



食育だより



実りの秋になりました。食べ物の旬を知り、実際に触れてみたり食べてみたりすることは、子どもの豊かな感性を育てます。毎日の食卓にも旬の食べ物を取り入れ、季節の移り変わりを楽しみましょう。



おうち食育

＜お米を食べよう＞

今年も新米の季節がやってきました。お米は日本人には必要不可欠なエネルギー源です。あらゆる食材との相性が良いお米は、肉・魚・野菜を添えることで栄養バランスの良い食事が出来上がります。

★お米の特徴

①栄養価に優れている

炭水化物をはじめ、子ども成長に欠かせないビタミンB1、B2、E、鉄分、カルシウム、マグネシウム、食物繊維を含みます。

②よく噛む習慣がつく

お米はパンに比べ噛む力が必要なので、咀嚼力アップにつながります。

③太りにくい

お米はパンに比べ、血糖値が上昇するスピードが遅いため、脂肪を合成するホルモンの分泌スピードもゆるやかになります。このことからお米は太りにくいと言えます。(参考：ご飯 50g 72kcal、ロールパン 50g 93kcal)

レシピ紹介

乳・卵・小麦不使用のレシピ♪

＜さつまいものガレット＞

やさしい甘味が特徴のさつまいもは、ビタミンCやビタミンEを含むため、免疫力の強化や細胞正常に保つ作用があります。

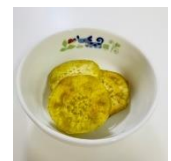
＜材料＞

大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・さつまいも 250g
- ・グラニュー糖 10g

＜作り方＞

1. さつまいもは茹でるか蒸すかした後、1cm程度の厚さの輪切りにする。
2. グラニュー糖を両面につける。
3. 2をオーブンで焼く
【参考：180℃で7～10分程度】
※焦げやすいので注意してください。



＜さつまいも＞

しゅんのたべものクイズ



さつまいもが、うまれたくにはどこかな？

①
ちゅうごく

②
あめりか



②あめりか

さつまいもは、あめりかで生まれ、せかいじゅうへひろまりました。にほんへは、400 ねんまえに、ちゅうごくからやってきました。

お子様と一緒に考えてみましょう！



きのこに触れよう！



しめじに
ふれたよ！



きのこが
いっぱいだね！

どっちが
大きいかな？



どんな
匂いかな？



10月の食育

8日 かぼちゃパウンドケーキ作り
31日 カレーバイキング

