

食育だよ

2023年11月

ニチキッズなんこく保育園

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。

「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日他の生き物の命をいただいています。そして食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など食卓に並ぶまでに携わるたくさんの人に感謝しながら食事したいものです。保育園でも手を合わせて「いただきます！」のご挨拶をしています。

ご家庭でも食材について

会話をしながら、子どもさんと一緒においしい食事を楽しんでくださいね。

いただきます



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

今月は園庭にレジャーシートを広げてピクニック気分でランチを楽しみました！お弁当の中身は、おにぎり、ウィンナー、ミートボールなど子どもたちの大好きなものをつめてくれました。当日は秋晴れの下、みんな「おいしいね！」とパクパク食べて、おかわりをするお友だちもいました！

いつもと違う雰囲気を楽しみ、おいしいランチににこにこ笑顔のみんなでしたよ(*^-^*)



「園庭ランチ」1・2歳児

