



きゅうしょくだより 秋号

食欲の秋、スポーツの秋・・・体を動かすことが気持ちのいいシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋ならではのおいしいごはんや旬の食材を味わいましょう。

さつまいもをたっぷり味わいます

今年も、らいおん組、きりん組、ぼんだ組さんがさつまいも掘りを体験しました。大きいものや小さいもの、色々な形のお芋を収穫しました。みんなで掘ることの楽しさや、とれたことのうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別ですね。この季節は、保育園の給食やおやつでもいろいろなさつまいものメニューが登場します。



絵本を通じて 食育を



読書の秋、子ども達に絵本と食べ物との出会いを体験させてみましょう。絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど「食の世界」を広げていってあげたいものです。

★おすすめの絵本★

《からすのパンやさん》 《いただきますあそび》
《サンドイッチ サンドイッチ》 《ぐりとぐら》

☆こんだて紹介☆

いつもとは一味ちがうやさしい甘みのポテトサラダです

「スイートポテトサラダ」

《材料（4人分）》

・さつまいも	中1本		
・にんじん	1/3本		
・きゅうり	1/2本		
・コーン缶	大さじ2		
・サラダ菜	1/4株		
・ハム	2枚	・マヨネーズ	大さじ3
・チーズ	大さじ2	・塩	少々



《作り方》

- ① 人参はいちょう切り、きゅうりは半月切り、サラダ菜は1cm角切り、ハムは千切り、チーズは小さく角切りにする。
- ② 人参は柔らかく茹で、きゅうりは軽く塩をふってもみ水気を切る。
- ③ さつまいもを適当な大きさに切り、柔らかく茹でて水気を切った後、つぶす。
- ④ ③に②とその他の材料を加えて、マヨネーズであえ、塩で味を整えてできあがり。

“まごわやさしい” を食卓に



“まごわやさしい” 食事を知っていますか？

まごわやさしい食事は体に必要な栄養をバランスよく、体に負担をかけずに摂取できる理想の食事といわれています。ぜひ、毎日の食事に取り入れたいですね。

- ま (まめ)** 大豆、小豆などの豆、豆製品。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富。
- ご (ごま)** ごまやピーナッツなどの種実類。ビタミン抗酸化栄養素が豊富。
- わ (わかめ)** わかめ、ひじき、のりなどの海藻類。食物繊維やカルシウムなどが豊富。
- や (やさい)** 淡色野菜、緑黄色野菜。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。
- さ (さかな)** 魚介類。良質な油やたんぱく質の摂取に。
- し (しいたけ)** しいたけ、しめじなどのきのこ類。ビタミンや食物繊維が豊富。
- い (いも)** さつまいも、里芋などのいも類。食物繊維が豊富でお腹の調子を整える。

鍋料理を楽しもう♪

お鍋のおいしい季節になりました。

鍋料理を食べると身体が温まり、野菜や肉、魚がたっぷりとれて風邪の予防にも役立ちます。醤油や味噌をはじめ、カレー、チーズ、トマト、豆乳などいろいろな味を楽しみましょう。

人参や大根など、煮えにくい野菜は皮むき器で薄くスライスするとすぐに煮えて食べやすくなりますよ！

