



おひさま通信



令和 7 年 10 月 1 日
こぼろしこども園

食育目標：「食べるの大好き」

○食材に触れる ○食事のマナーを身につける

○食べる楽しさや大切さを知る ○感謝する心をもつ

体を動かすことが気持ちの良い季節になりました。子ども達も園庭で元気いっぱい遊んだあとは、「おなかすいたー」と給食を楽しみにまわっています。とてもうれしいですね。秋は実りの秋ともいわれています。お米、さつまいも、きのこ、りんご、さんまなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けない体を作りましょう。

腸を整えて免疫力アップ!!



乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子や、インスタント食品、ファーストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は取り入れると排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えてくれるので免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、キノコ類などを毎日の食事に登場させて、積極的に食べるようにしましょう。

そこで、今が旬のさつまいもをおすすめします。さつまいもには食繊維が豊富に含まれていて、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えてくれ、便秘予防になります。さつまいもは、子ども達のおやつにもぴったりですね。ふかしいもや焼き芋は子ども達の大好きなおやつです。大学芋やいもけんぴ、スイートポテトやフライドおさつなど、いろいろなメニューにかえることができるので、ぜひお家でも作ってみてください。



先月の食育活動より



つき組
ココアバナナケーキ作り

そら組
バランスピザ作り



ほし組
コロコロドーナツ作り



にじ組
きのこさき



そら組でピザを作りました。栄養バランスを考えて赤・黄・緑のグループの食材を選んでのせました!!

「芋名月」と「豆名月」



十五夜と十三夜には、別の呼び方があるのを知っていますか? 中秋の名月とも呼ばれる十五夜は「芋名月」、十五夜から約一か月後の十三夜は「豆名月」とも言います。月は、昔の人にとってカレンダーとして重宝されてきました。農耕は、月の満ち欠けを頼りに種まきや収穫の時期をいつにするかなどを決めたそうです。そういった農耕に役立ってきた月に感謝の意味を込めて、収穫された作物をお供えして感謝の意を表した、ということがお月見の由来となっています。

「芋名月」は稲作以前の、里芋などの芋類を主食として食べていた頃に、この時期旬を迎える里芋をお供えすることから由来しています。「豆名月」は主に枝豆をお供えすることから由来しています。枝豆は古くから人々に親しまれており、枝豆からできる大豆は魔よけの力があると信じられていました。また、豆は豊富な鉄分と良質なたんぱく質をもつ食べ物であり、今よりも食環境の厳しかった昔の人々には貴重な栄養源として重宝されていました。豆腐や油揚げ、みそ、しょうゆなど日本食には大豆が欠かせません。

今年の十五夜は10月6日です。旬のものををお供えしながらお月見をしてみるのもいいですね。



♡♡こぼろしこども園人気メニュー♡♡ 「スナックレバー」

○材料 (5 人分)

- ・さつまいも
- ・レバー
- ・片栗粉
- ・油
- ・ザラ砂糖 50 g
- ・しょうゆ 10 g
- ・みりん 25 g

○作り方

- ① さつまいもはスティックに切る。
- ② レバーを軽く水洗いし、レバーが浸る水で下茹でする。
- ③ 火が通ったら水で洗いあくを十分にとり水気を切っておく。
- ④ さつまいもを素揚げする。
- ⑤ レバーは片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ⑥ ざら砂糖・しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせ、少しとろりとしてきたら火をとめる。(大学芋のたれくらい)
- ⑦ 油で揚げたさつまいもとレバーにたれをからめてできあがり。

