



食育だより10月

令和6年度 10月号 なごみん尾西園

日中は日差しが強くまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少し秋らしさを感じられるようになりました。これからはお出かけが楽しい時期です。秋らしさを肌で感じながら、おいしい味覚を味わいたいですね。

栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンB、D・ミネラルなどを豊富に含んでいます。香りが強く、どんな料理にも合う優れたもの。キノコを食べることで便通もよくなります。またカリウムも多いため塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

与えられる月齢目安

- 9~11か月 ▶ しいたけ、えのき、しめじ
- 12か月 ▶ エリンギ、マッシュルーム

*消化に時間がかかるため柔らかく、細かくしましょう

- しいたけ**
 キャベツの2倍の食物繊維を含む。乾燥シイタケにはV.Dも豊富
- エリンギ**
 食感と弾力を楽しめるきのこ。ナイアシン、カリウムが特に豊富。血圧低下や脂肪の排出を助けるはたらきがある。
- しめじ**
 抗酸化作用、メラニンの生成を防ぐ。
- えのきたけ**
 精神安定に効果的なギャバが豊富！免疫力向上や脂質代謝の改善に効果が見込める。

おすすめレシピ

かぼちゃとさつまいものサラダ

お子さんと一緒に作って秋の味覚を感じましょう★

材料 3人分

さつまいも	100g
かぼちゃ	100g
玉ねぎ	50g
砂糖	15g
穀物酢	6g

1. さつまいも、かぼちゃはひと口大に切り、茹でる。ザルにあげて熱いうちにつぶしておく。
2. 玉ねぎはスライスし、さつまいもと茹でる。ザルにあげて水気を切っておく。
3. 調味料を合わせてドレッシングを作り、【1】、【2】を混ぜ合わせ和える。

9月 食育教室

きのこに触れました！

秋の味覚“キノコ”。きのこはどこに生えるのかな？
 どんな種類があるのかな？きのこのイラストや本物のきのこを使って『しいたけ、エリンギ、えのき、しめじ』などたくさんのきのこの名前を知りました。



細かくきのこをさいてみたよ！
 上手にバラバラにできました。



きのこのかさが気になるなあ。
 沢山取る事ができました。



きのこはここから生えるんだよ！



皆でお片付けをして「きのこさんバイバイ！」と元気にさよならできました。

栄養士からひとこと



この時期は、美味しい秋の味覚がたくさんあります。当園でも「きのこクリームチキン」や「かぼちゃバターサンド」、先ほど紹介した「かぼちゃとさつまいものサラダ」など、たくさんの秋の味覚を使った献立が登場します。食育教室できのこに触れた後、給食にきのこが出る「きのこ！」と教えてくれて、嬉しそうに食べる姿がみられて私も嬉しく感じました。

行事食のお知らせ

10/31 ハロウィン



かぼちゃをメインとした給食を予定しています

