

食育だより

10月

令和4年

かすみ台第一保育園

運動会やサツマイモ掘りなど、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで子どもの成長を感じられることも多いと思います。行事を楽しむためにも早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日のリズムを整えましょう。



楽しいサツマイモ掘り

今月は芋ほりがありますね。みんなで掘ったのしさや、採れたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。掘ったサツマイモを「どうやってたべようか?」と、一緒に考えるのも楽しみの一つです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

旬の食材

かぼちゃ・さつまいも・しいたけ・しめじ・くり・りんご・柿・さけ・さんま

