



令和6年10月1日
常念寺保育園

実りの秋、食欲の秋、一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



★楽しい さつまいも掘り

食事目標

* 自然の実りに感謝して楽しく食べましょう!

農園での収穫を通して、自然の恵みに感謝する気持ちを持ち、旬の食材に触れ、美味しくいただきます!

みんなで掘る楽しさや、とれた嬉しさなど、自分で収穫したものの美味しさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっている芋、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学びます。さつまいもも様々な大きさや形があります。掘った芋を「どうやって食べようか?」と一緒に考えるのも楽しみのひとつです。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。

目に良い食べ物は?



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に! 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、動きをよくする (緑黄色野菜・レバー・バター)
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする (レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



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



★子どもたちはきのこが苦手、えのきだけから始めてみては?

●材料 5人分

- ・チンゲン菜(短冊切り→茹でる) 150g
- ・えのきだけ(3等分) 50g
- ・人参(短冊切り) 30g
- ・さつま揚げ(スライス) 80g
- ・かつお節 ひとつまみ
- ・又は市販のだし 少々
- ・水 200cc
- ・醤油・酒・みりん 小さじ2

●作り方

- ①かつお節でだしを取る。
- ②鍋にだし汁と調味料を入れ火にかけて煮たせ、人参を入れ中火で煮る。
- ③人参が柔らかくなったら、えのき、さつま揚げを加えさっと煮て、最後に茹でたチンゲン菜を加える。



チンゲン菜のさっと煮

1人分 エネルギー 42Kcal 蛋白質 3.2g 脂質 0.8g