

# 食育だより



共栄保育園・みのり園  
2019年 第3号  
9月25日発行

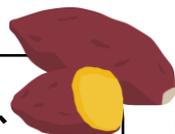
暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきましたね。「食欲の秋」「実りの秋」…と、食べ物が美味しい季節です。

天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期です。夏の疲れを残さずに秋を迎えるために、まず早寝早起きをして体を休ませたり、1日のリズムを整えていきましょう。

子どもたちが楽しみにしている運動会も近づいてきました。美味しいものを、たくさん食べて元気に過ごしましょう！秋に美味しい食べ物をご紹介します。

## ☆ 秋に美味しい食べ物 ☆

### <さつまい>



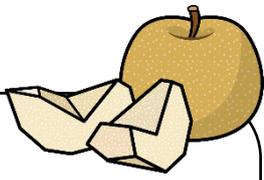
食物繊維が非常に多く含まれていて、便秘の改善や大腸がんの予防に効果があります。風邪予防や、疲労回復にも効果があるビタミンCも多く含まれています。おかずからお菓子まで様々な方法で調理することのできる食材です。

### <きのこ類>



きのこは、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んだ低カロリーの食品です。また、高血圧や動脈硬化の予防にもなる、カリウムも豊富に含まれています。

### <梨>



成分の90%が水分です。栄養価は低いですが、食物繊維が多く便秘解消の効果があります。のどの渇きを潤し、痰を鎮めたり咳止めなどに利用されることがあります。

### <新米>



新米は、香りが高く水分も多く含まれています。つやつやの新米は、甘くてとってもおいしいですね！10月には、新米を使ったおにぎりをにぎって食べてもらおうと考えていますので、お楽しみに～♪



# ☆ 食育活動の様子 ☆

## 幼児組対象

4歳・5歳児さんは、大豆から豆腐になるまでの工程を、  
3歳児さんは、豆乳から豆腐になるまでの工程を見てもらいました。

「大豆が豆腐に変身するまでには、“おから”や“豆乳”ができ、その豆乳に、にがりを合わせると、かたまってお豆腐ができるんだよ。」と、実際に見て、子どもたちに知ってもらいました。

ミキサーにかけた大豆を、火にかけていると、  
「大豆のにおいがする～」 「くさ～い」や、  
「ヨーグルトのにおいがする～」 「バナナみたいなにおいがする～」などと、  
感じたことを教えてくれる子どもたちでした！！

全クラスとも、にがりを合わせると無事にかたまり、豆腐が完成しました。  
出来立ての豆腐を、一口ずつですが食べてもらいました。大豆から作った豆腐だからこそ、  
スーパーで買った豆腐とは違ったおいしさを感じてもらえたのではないのでしょうか？

各クラスのお豆腐作りの様子を、共栄保育園インスタグラムでアップしていますので、ぜひ、ご覧ください♪



# ☆ 乳児お手伝い ☆

乳児組のお友達には、お手伝いをお願いしました！！  
右の写真は、ピーマンの種取り、トウモロコシや玉ねぎの皮むき、  
こんにゃくちぎり、もやしちぎりの様子です。  
玉ねぎの皮をむきながら涙を流している子や、  
こんにゃくを触った手をにおいで、「くさいっ！！」と  
変な顔をする子もいたようです。

その他にも、  
えのきほぐし、しめじちぎり、きゃべつちぎり、かぼちゃの種取りなど  
たくさんのお手伝いをお願いしました。  
野菜本来の形やにおいを感じ、  
楽しみながらしてくれていたのが良かったです♪  
これからもお手伝い、よろしくね！！



※次回の食育だよりは11月になります。