

食育だより



共栄保育園・みのり園
2025年9月25日発行

ようやく朝晩の気温が下がり、だんだんと過ごしやすくなってきましたね。
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！！
「食欲の秋」「実りの秋」・・・と食べ物が美味しい季節です。
10月には、鮭のマヨネーズ焼きや豚さつま、かぼちゃのおみそ汁など、秋に美味しい食材を使った給食がたくさん登場する予定です！お楽しみに♪
今回の食育だよりでは、「旬の食材が持つ働きについて」と「食育活動の様子」をご紹介します！！

～旬の食材の働きについて～

秋鮭

秋鮭は産卵のために戻ってきた鮭なので、卵や白子へ栄養や体脂肪が使われていて脂乗りは控えめです。
さっぱりとした味わいが特徴で、身の色が淡いオレンジ色をしています。



さつまいも

さつまいもには、腸内環境を整えて便秘解消が期待できる食物繊維や、ビタミンCなども含まれています。通常のビタミンCは熱に弱く、加熱すると失われますが、いも類の場合はでんぷんに守られているので、加熱調理をしても失われにくいのが特徴です。



梨

梨には、食物繊維やアミノ酸の一つであるアスパラギン酸も多く含まれています。アスパラギン酸は、疲労回復効果も期待できます。ですが、食べ過ぎると体をひやす可能性があるがあるので注意が必要です。



きのこ

きのこ類には免疫力アップにかかわるビタミンDや、粘膜を強化するといわれるビタミンB2やビタミンB6も含まれます。
また、きのこ類には噛み応えがありよく噛む事で早食いを予防してくれます。



かぼちゃ

かぼちゃにはビタミンEが豊富に含まれており、血管を広げて血行を改善してくれます。また、収穫後の追熟で旨味が増すタイプの食材です。収穫から一カ月程度冷暗所でかぼちゃに含まれるでんぷんが糖に変わり、甘みが増します。
朝晩の気温差が激しくなるこれからの時期に摂りたい栄養素ですね。



～食育活動の様子～

～1 歳児組～

自分の手の平より大きな玉ねぎの
皮むきや、白菜ちぎりのお手伝い
をしてくれました♪



～幼児組～

「むっちゃ力いるねんな！」
「おひげ、何本あるのかな～？」などなど
とうもろこしの皮むきのお手伝いで
色々感じ、つぶやいていました♪



～いるか組クッキング～

しめじをさいたり、人参の型抜き！
みんなで味見をして、
おいしいコンソメスープの完成です♪



～そう組クッキング～

みんなでカレーライスを作りました♪
お米も洗ってみんなでスイッチを
押したよ♪包丁も使い、食べやすい
大きさに切ったよ！！



～幼児組食育のお話～

卵についてのお話をしました。
にわとり、うずら、ダチョウの卵の写真を見せて
「何の鳥の卵でしょうクイズ」をしました♪
また、実寸大の媒体を用意し、背比べもしました。
自分よりはるかに大きいダチョウにみんなビックリ！
最後に、保育園で出てくる卵料理の紹介と、
みんなが知っている卵料理を聞いてみました！
卵焼き、茶碗蒸し、パンケーキ、雑炊などなど
たくさん教えてくれました♪



次回の食育だよりは 11 月です。