

給食

だより

つながるほいくえん
御幸が原

2024

秋号

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、身体がみるみる健康を取り戻し食欲が戻ってきます。秋の豊かな食材を存分に味わって冬に向け健康な身体づくりをしましょう。

子どもに必要な

栄養素

食物繊維

〈食物繊維の働き〉

- 便通を促す
- 血糖値の上昇をゆるやかにする
- 腸内環境を整える
- 血中コレステロール値を低下させる

食物繊維が豊富な食べ物

〈穀類〉

- オートミール
- ライ麦パン

〈いも類〉

- さつま芋
- こんにやく

〈野菜〉

- かぼちゃ
- ごぼう
- たけのこ
- ブロッコリー

〈きのこ類〉

- しいたけ
- しめじ

〈豆類〉

- インゲン豆
- あずき

〈海藻〉

- こんぶ
- わかめ

〈果物〉

- パナナ
- りんご

幼児では噛み切りにくいので、きのこ類・こんにやくは小さく切ってね！また、さつま芋はのどに詰まりやすいので水分と一緒にとりましょう！

秋の食べ物クイズ！

1 さつま芋は、おなかをきれいにしてくれる野菜である。○か×か？

答え・○

さつま芋に含まれる食物繊維はおなかの動きをよくし、腸の中をきれいしてくれます。

2 たくあんは、だいこんから作られている。○か×か？

答え・○

たくあんはだいこんの漬物です。ずっと昔の江戸時代から食べられています。

3 お茶碗一杯に入っているご飯粒の数は500粒くらいである。○か×か？

答え・×

お茶碗一杯(約150g)には3000粒くらいのお米が入っています。子ども用のお茶碗だとその半分の1500粒くらいです。

おすすめレシピ

あまくて人気のおやつ♪

スイートポテト

材料(4個分)

さつま芋…約250g(小1本)

バター…15g

砂糖…15g

牛乳…30g

卵黄…1/2個

◆作り方◆

- ① さつま芋の皮をむき、柔らかくなるまで茹で、つぶす。
- ② バター、砂糖、牛乳をさつま芋に混ぜて、よく練る。
- ③ ②を4等分にし、形をととのえ鉄板に並べる。
- ④ 卵黄を溶き、③の表面に塗り、約180℃に温めたオーブンで15分ぐらい焼く。

※表面に焼き色がつく程度。オーブントースターで焼く場合は、5分程度。