

# 食育だより

みずき保育園  
2024年10月

実りの秋、食欲の秋です。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、旬の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。

## ハロウィンクッキング (かぼちゃの茶巾しぼり)

10月30日のハロウィンパーティで、子どもたちとクッキングを楽しみます。ぜひご家庭でも挑戦してみてください。

材料(子ども1人+大人1人分)

かぼちゃ 100g  
砂糖 10g  
バター 5g

作り方

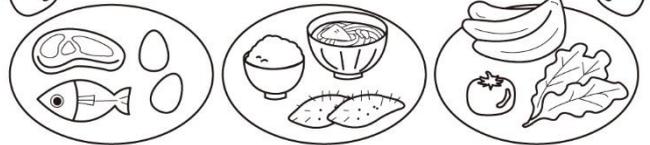
- ①蒸したかぼちゃをつぶし、砂糖、バターを加えて混ぜる。
- ②ラップに1人分をとりわける。
- ③ラップの四隅を合わせ、しぼる。



## 赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質(体をつくる)  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質  
(エネルギー源になる)  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン  
(体の調子を整える)  
⇒野菜、果物、きのこ類など



## 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

※きのこは噛みにくい食材でもあります。お子さんに合わせて刻んであげたりすると食べやすいです。

## 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、働きを良くする(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)

仕入れ状況により献立は変更となる場合があります。