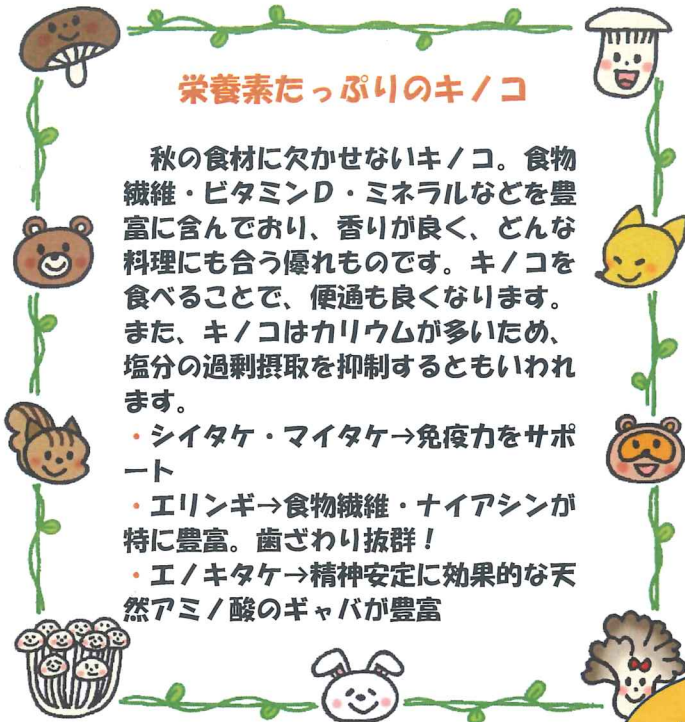




2023年10月31日発行
ゆらりん白金保育園
吉田 香澄

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手にとり入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



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

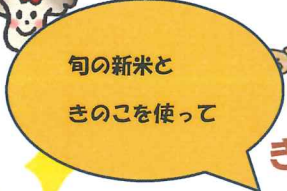


さつまいもに触れました

・すいか組さんがお芋掘りで掘ったさつまいもを使って2~5歳児クラスでスイートポテト作りを行いました。一人一個ずつ思い思いに、世界でたった一つのスイートポテトを作っていました。自分で作ったからかより美味しく感じたようで笑顔で完食。「美味しい！」という声がいっぱい聞けました！

・0~1歳児クラスは洗ったお芋に触れてもらいました。最初は怖がっていた子もいましたが興味を持って触れている様子が見られました。

・2、3歳は食具の持ち方を、5歳は包丁の練習を食育で取り入れています。ご家庭でも練習をよろしくお願ひします。



旬の新米と
きのこを使って

きのこの炊き込みご飯



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

材料（幼児1人前）

- ・米…30g
- ・しめじ…3g
- ・まいたけ…2g
- ・にんじん…3g
- ・油揚げ…2g
- ・いんげん…1g
- ・しょうゆ…0.1g
- ・塩…0.1g
- ・鰹、昆布だし…40cc

レシピ

- ① 米を研いでお釜に入れだし汁に浸水させておく。
- ② しめじ、まいたけ、にんじん、油揚げ、いんげんを細かく刻んでおく。
- ③ ①にしょうゆ、塩を加え混ぜ、上に②を乗せ炊飯する。
- ④ 炊けたら具を混ぜ込むように混ぜ出来上がり。

