食　育　だ　よ　り　10月号

R2.10.1　友田保育園

だんだんと涼しくなってきて、気温の変化が激しくなってきました。
季節の変わり目で、体調を崩しやすくなる時期でもありますので、朝昼晩と3食しっかり食べて、十分な睡眠と栄養をとるように心がけましょう。
そして、秋の旬の食材をたくさん食べて、元気に過ごしていきましょう。

10月10日　目の愛護デー

10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えることからきています。
秋から冬にかけて、空気が乾燥する季節です。そして目が乾く・疲れやすい・目がゴロゴロするなどの症状が出やすい季節でもあります。
アントシアニンが含まれているブルーベリーやなす、カロテン類が含まれているウナギ・にんじん・モロヘイヤなどの食材が目に良いとされています。
目の健康のためにこれらの食材を取り入れて、目を大切にしていきましょう。

9月の食育

フルーツゼリー作り　(幼児クラス)

うさぎ組は初めてのクッキングでした。湯気やゼリーのにおいをかいだり色を見たり興味津々で参加してくれました。きりん組ぞう組は、自分の好きなフルーツを入れてゼリーを作りました。みんなとても楽しく作っていました。おやつの時間に作ったゼリーを嬉しそうに食べていました。

今月の食育

焼き芋パーティー
お月見団子作り(ぞう組)

誤嚥について

プチトマト・ぶどう等は、誤嚥につながりやすい食べ物です。
園では、今後ぶどう(巨峰)を給食に提供しないことに決定しました。
ご家庭でも配慮していただくよう、よろしくお願いします。

美味しいきのこを食べよう

秋になると、しめじ・まいたけ・えのきたけ・しいたけ・エリンギなど美味しいきのこがたくさんあります。

そしてきのこには、たくさんの体に良い栄養成分が入っています。

食物繊維	おなかの調子を整えて、腸内の有害な物質を吸着して排出する
ビタミンB1	疲労回復のビタミン
ビタミンB2	皮膚や粘膜を健やかに保つ美容のビタミン
β-グルカン	細菌やウイルスに対する抵抗力を高め、体の免疫力も高める
ビタミンD	骨を丈夫にするのに必要な栄養素で、カルシウムの吸収を促進する
ミネラル	骨や体を作り、体の調子を整える

【　きのこレシピ　】

きのこごはん　（　4人分　）

お米	2合
鶏肉	100g
しめじ	60g
しいたけ	60g
にんじん	30g
油あげ	1枚
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	大さじ2
★みりん	大さじ2
★塩	少々

① 鶏肉・しめじ・しいたけ
　にんじんを一口大に切る
② 油揚げは油抜きして小さく切る
③ ★を合わせておく
④ 洗ったお米と具材と口を入れて
　2合の目盛りまで水を入れる
⑤ 炊飯する
⑥ 盛り付けて完成！

きのこと小松菜のオイスターソテー　（　4人分　）

エリンギ	1本
しめじ	1袋
小松菜	1束
にんじん	1/2本
バター	10g
オイスターソース	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2

① エリンギは薄く縦に切る
　しめじは手でほぐして、小松菜とにんじんは一口大に切る
② フライパンにバターをひいて
　小松菜とにんじんを柔らかくなるまで炒める
③ エリンギとしめじを入れて炒める
④ オイスターソースとマヨネーズを
　加えて炒める
⑤ 盛り付けて完成！