



令和8年度
浜岡幼保園
担当 後藤能理子

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食をきちんと食べてバランスよく栄養を摂りましょう。
スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋のおいしい味覚をたくさん味わいたいものですね。



旬の食材 まいたけ

カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンDが多く含まれています。炒め物や煮物・スープに入れると香りやうま味が増し、独特の食感も楽しめる秋ならではのきのこです。冷凍しても栄養やうま味を損なわず、おいしく食べられます。



秋の食材を「見て・ふれて・食べよう」

秋は旬の味覚がたくさん実る季節です。お子さんと一緒に野菜や果物を「見て・ふれて・食べる」体験を重ねることで、食べる楽しさやぜんの恵みへの感謝の気持ちがはぐくまれます。ぜひご家庭の食事でも、季節の食材を取り入れてみましょう。



どうしてハロウィンにかぼちゃ？

ハロウィンのかぼちゃの飾りは、悪魔をだました男がランタンをもってさまようアイルランドの伝説に由来します。もともとはカブでしたが、アメリカで手に入りやすいかぼちゃになりました。β-カロテンが豊富で免疫力を高める、風邪の季節にぴったりの食材です。



子どもと一緒に

食べものクイズ

Q さつまいもは土の中で育ちますが、どの部分が太くなっている？

①茎(つる) ②根 ③葉

A 正解は①。さつまいもは土の中で茎(つる)が太くなり、甘みと栄養が蓄えられます。食物繊維やビタミンCが豊富で、焼きいもや煮物・スイートポテトなど、幅広く楽しめます。



《9月ホットケーキクッキングの様子です》

「しろくま君のホットケーキ」の絵本の中のお話のホットケーキがおいそうなのでさくら組さんでホットケーキをホットプレートで自分たちで焼きました。午後のおやつでいただきました。



うまくやけるかな！

おいしい！

