



食育だより

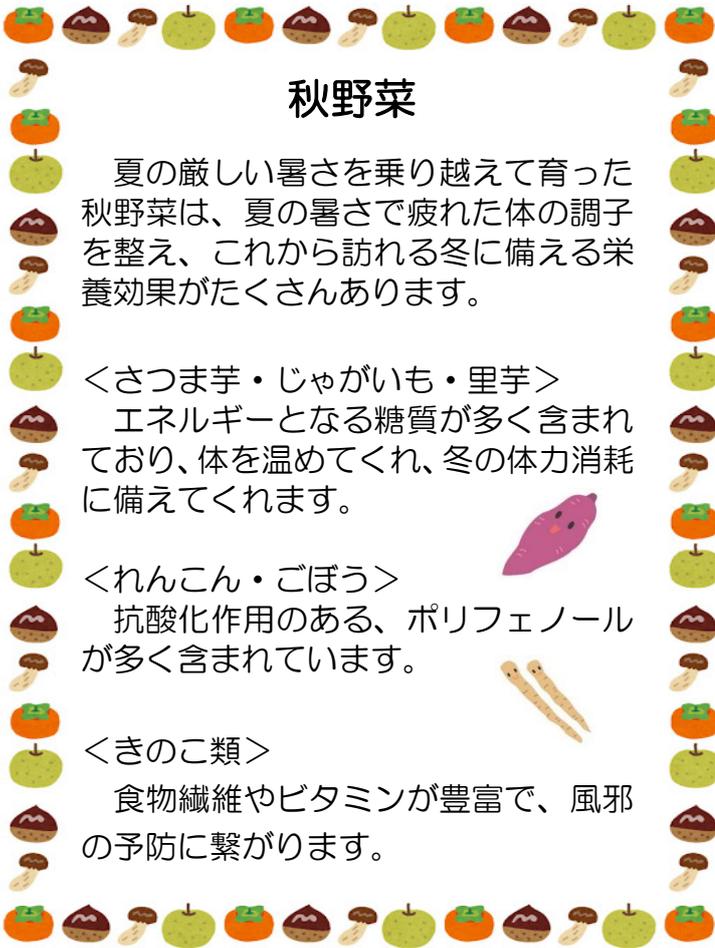
令和7年 9月号

北保育園

9月の目標： おなかがすく大切さ 野菜のふしぎに気づくこども

毎日暑い日が続いていますが、暦の上では秋ですね。ぶどう・なし・新米・

きのこなど、秋にはたくさんの食材が旬を迎えます。体調を崩しがちなこの時期は旬の食材を取り入れた食事をバランスよく食べて、元気に過ごしたいですね。



秋野菜

夏の厳しい暑さを乗り越えて育った秋野菜は、夏の暑さで疲れた体の調子を整え、これから訪れる冬に備える栄養効果がたくさんあります。

＜さつまいも・じゃがいも・里芋＞

エネルギーとなる糖質が多く含まれており、体を温めてくれ、冬の体力消耗に備えてくれます。

＜れんこん・ごぼう＞

抗酸化作用のある、ポリフェノールが多く含まれています。

＜きのこ類＞

食物繊維やビタミンが豊富で、風邪の予防に繋がります。



9月1日は「防災の日」です

1923年のこの日に関東大震災が起こったことから、1960年に「防災の日」として制定されました。災害に備え、この機会にどのくらい食料のストックがあるか、電気・ガス・水道が止まったら食事をどう準備するかなど、確認しておきましょう。

レトルト食品・缶詰・お菓子など、自宅で常温保存できる食品を、普段から少し多めに備蓄しておくことで、災害時にも、食べ慣れた食品が食卓に並び、安心できます。



じゃが芋の味噌がらめ

＜材料＞(大人2人分、子ども2人分)

| | |
|------|----------|
| じゃが芋 | 3個 |
| 油 | 少々 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| みりん | 小さじ1 |
| 味噌 | 大さじ1 |
| 水 | 大さじ1と1/2 |

＜作り方＞

- ①じゃが芋を厚めのいちよう切りにし、電子レンジで蒸かしておく。
- ②調味料と水を鍋に入れ、煮立てておく。
- ③フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ④③に②の調味料を絡めて出来上がり。

☆じゃが芋を電子レンジで加熱することで、調理時間の短縮にもなります。