

食育だより



令和7年 10月

天沼保育園

栄養士

暑さも落ち着き、肌寒く感じる日が増えてきた今日この頃。日中と朝夕の気温差が大きくなり、体調も崩しやすくなる季節です。食事から栄養をしっかりと摂り、体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。



秋の味覚 きのこと

今が旬のきのこには、栄養もおいしさもたっぷり！腸内環境を整える食物繊維、丈夫で元気な体を作る為に必要なビタミンDやミネラルなどの栄養素がたくさん含まれています。

- ・えのき茸…糖質、脂質、たんぱく質などの消化吸収を助けるビタミンBの一種、ナイアシンやリラックス効果があるとされるギャバが含まれています。
- ・しめじ…食物繊維やカリウム、ビタミンDなどが含まれています。また、うまみ成分のグルタミン酸が含まれているので、汁物や煮物などに使うとおいしい出汁もとれます。
- ・しいたけ…食物繊維、カリウム、ビタミンD、うまみ成分のグアニル酸も含まれています。生しいたけはソテーや炒め物などにして食感を楽しむのがオススメです。干しいたけは生のしいたけよりも旨味や栄養が数倍高く、戻し汁は旨味たっぷりのだし汁になります。

10月14日はスポーツの日

10月14日はスポーツの日です。暑さも落ち着き、体を動かすにはうってつけの季節ですね。元々は体育の日と呼ばれた祝日で、「スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願う」という趣旨があります。

元気に体を動かすためにはバランスのよい食事が不可欠です。丈夫な体を作るためにはタンパク質やカルシウム等が必要になります。糖や脂質等は体を動かすためのエネルギーになります。風邪を引きにくい体を作るためには緑黄色野菜等に含まれるビタミン等を摂ることが大切です。

バランスのよい食事を食べ、元気いっぱい体に動かしましょう。



今月のおすすめメニュー

高野豆腐のドーナツ

【材料（幼児4人分）】

小麦粉：80g
ベーキングパウダー：2.5g
高野豆腐：12g
三温糖：20g 牛乳：45g
バター：5g 揚げ油：適量

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーをふるう
- ② 戻した高野豆腐を5mm角に切る
- ③ ①、②、牛乳、溶かしバターをボウルに入れ、切るように混ぜる。
- ④ ③をスプーンで落として揚げる



※焦げないように油の温度は高くなり過ぎないようにしてください