

# 食育だより 10月号



令和6年9月30日  
国立ひまわり保育園

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よ。
- ・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し、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、元気いっぱい体を動かしましょう。



### <お知らせ>

1日(火)と28日(月)に防災備蓄品からビスコを使用します。

### <10月の行事食>

10月31日(木) ハロウィン献立  
事務所の前に当日の献立を展示致しますので、ぜひご覧ください。



## ふきよせごはん

☆材料(大人2人、子ども2人分)

- ・米 1合
- ・水 470ml
- ・もち米 1.5合
- ・醤油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・昆布 5g または顆粒だし 小さじ2
- ・里芋 80g 1cm角切り
- ・人参 30g 1cm角切り
- ・しめじ 30g 細かく切る
- ・油揚げ 1枚 1cm幅細切り



☆作り方

- ①米ともち米を研ぎ、分量の水と昆布を加え、浸水しておく。
  - ②里芋のぬめりをとる(塩もみ等)
  - ③炊く直前に調味料を加えて混ぜ、米を平らにならし、具を上のにせて炊く。
- ※米を炊き、鍋で具を煮て炊きあがったご飯に具を混ぜてもよい。

ふきよせごはんとは秋の味覚を使った炊き込みご飯のことをいいます。もちもちしておいしいですよ！