



食育だより 11月号

令和 7 年 10 月 31 日
社会福祉法人国立保育会
上 井 草 保 育 園

公園の木々の葉も色づき、だんだんと秋が深まってきましたね。朝晩の寒さも厳しさを増し、体調を崩しやすい時期です。身体を温める食べ物を食べ、寒さに負けない身体づくりをして元気いっぱい秋を過ごしましょう。

身体を温める食べ物



れんこん

でんぷんと食物繊維が主成分で、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富で、みかんの 1.2 倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。

大根



冬に甘みを増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のジアスターゼが入っているため、胃腸の働きを整えてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているので丸ごと使うと多く摂取することができます。風邪予防や美肌効果なども期待できます。



<展示食について>

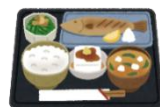
1 階事務所の横に当日の給食を展示しております。ぜひご覧ください。

11月24日は「和食の日」

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、一般社団法人和食文化国民会議が 2013 年に制定しました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。

「和食」は単なる料理だけでなく、「日本人の伝統的な食文化」と位置づけ、次の 4 つの特徴があげられています。

- ①多彩で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②栄養バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節のうつろいの表現
- ④年中行事と食の関わり



幼い頃の食体験は、食嗜好の骨格を作り、大人になってからのおいしさの判断に影響を与えます。ぜひこの機会に、身近な和食を感じてみてください。

<絵本献立について>

11月5・19日(水) 絵本献立の提供を行います。



れんこんのつくね焼き



<材料>

(大人 2 人、子ども 2 人分 直径 5 cm のつくね約 10 個分)

鶏ひき肉・・・200g	☆たれ☆
れんこん・・・100g	水・・・100ml
生椎茸・・・3 個	醤油・・・小さじ1
人参・・・中1/3	三温糖・・・小さじ1/2
生姜チューブ・・・小さじ1/2	みりん風・・・小さじ1/2
塩・・・少々	水溶き片栗粉・・・少々
片栗粉・・・大さじ1	

<作り方>

- ①れんこん、人参、生椎茸をみじん切りにする。
- ②鶏ひき肉、①の具材、生姜、塩、片栗粉をよく混ぜる。5 cm 程度のボール状に丸める。
- ③185 度のオーブンで 18 分程度焼く。
油をひいたフライパンで焼いても良い。
- ④鍋にたれの調味料を合わせる。ひと煮たちしたら、水溶き片栗粉を入れてとろみがつくまで煮詰める。
- ⑤焼きあがったつくねに④のたれをかけて出来上がり。