



食育だより 10月号

令和 8 年 9 月 30 日
社会福祉法人国立保育会
上 井 草 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。



新米の季節です！

新米は、収穫から間もない新鮮な状態で提供されるため、お米本来の甘みや香りなどのおいしさを存分に味わえます。また、水分を十分に含んでいるため、パサつきがなく粘りやツヤのあるおいしい炊き上がりになります。給食で使用するお米も、もう間もなく新米に切り替わる予定です。

【新米の炊き方のポイント】

- ・割れやすいので研ぎすぎない
- ・水加減はそのまま～少し減らす
- ・炊きあがったらしゃもじで底から優しく混ぜる

ぜひご家庭でも子ども達と一緒に味も香りを楽しんでみてください。



夏の収穫後、数カ月保管することで、水分が抜けて甘みが増したかぼちゃが全国的に出回ります。

かぼちゃは、抗酸化作用のある β カロテン・ビタミン E
皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミン A

風邪への抵抗力を強めてくれるビタミン C が多く含まれています。

これからの季節に必要な栄養を豊富に含んだかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみて下さい。



レシピ パンプキンサンド

【材料（大人 2 人、子ども 2 人分）】

- ・かぼちゃ 200g
- ・砂糖 小さじ 2

【作り方】

- ・かぼちゃは皮と種を取り洗い、レンジで 5～6 分加熱する
- ・柔らかくなったら潰し、砂糖を混ぜる
- ・好みのパンに挟む

保育園でもおやつに提供しているパンプキンサンドです。朝ご飯にもオススメです。

小さいお子さんは一口がまだ小さいため、ロール型に巻くと食べやすいかもしれませんね。

