

食育だより

令和 7 年度 10 月

太田東保育園

季節が進み、ひんやりとする日も増えてきました。気温が安定しない時は体調を崩しやすいので食事や睡眠をしっかりとって体力をつけてみましょう。

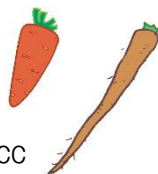
☆根菜を味わいましょう☆



これからの旬のものは蓮根、大根、ごぼうなど根菜類が多くなってきます。根菜は噛み応えがあり、こども達にはちょっと苦手な子がいるかもしれません。11月24日は和食の日です。和食に欠かせない根菜は食物繊維やビタミンが豊富でうま味もあり、ぜひとも料理に取り入れたいものです。食べにくい場合は汁物に入れたり、すりおろして使用してはどうでしょうか。ごぼうは少量を料理に混ぜ込むと風味が出ておいしいのでおすすめです。いろいろな調理法で味わっていききたいですね。

豆乳スープレシピ（4人分）

材料：人参 40g ごぼう 20g えのきたけ 30g
白菜 70g 味噌 35g 本だし 5g 豆乳 100cc



作り方

- ① 人参は千切り、ごぼうは縦半分に切りスライス、エノキ、白菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に水 500cc を入れ野菜を煮る
- ③ 野菜が柔らかくなったら味噌、出汁を入れて最後に豆乳を加え軽く温めてできあがり

食育の日

毎月、食についてのお話をしています。

今月は新米についてのお話をしました。今年は暑い夏に水不足と心配なことが多かったですが、無事お米の収穫の時期となり、稲刈りも行われました。田んぼの風景や風に揺れる稲穂などお散歩の最中にこども達も見ていたようです。いつも美味しく食べているごはんはどうやって食べられるようになるか、お米のぬいぐるみを使ってお話をしました。



もみ、げんまい、はくまいと次々と出てくるぬいぐるみにこども達は大喜び！まだまだ硬くて食べられないお米を水から炊いていきます。ようやく食べられるようになったごはんはどんな味がするのかな？よく噛んで味わってもらいました。一粒残さずきれいに食べてと声をかけるとみんなきれいに食べてくれました。食欲の秋、こども達の食欲はこれから増してきます。噛む練習や苦手なものに挑戦するにはちょうどよい時期です。この機会に苦手克服出来るといいですね。