

食育だより

H31. 10. 24 立神 海の風こども園

収穫の秋・味覚の秋です！！

10月20日、5月に植えた畑のいもを収穫をしました。「土の中に隠れているおいもを見つけるぞ！」とやる気満々でスタート！土の硬いところがあったり、ミミズや虫の幼虫が出てきたりと困難もありましたが、保護者の方と力を合わせてたくさんのおいもが掘れました。大きなおいもを手にした満足笑顔です😊



収穫後のおいもは給食で楽しみました！天ぷらにお団子、箸が進みます！

食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも

天ぷらや煮物、焼きいもなど、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘みがあり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切ったときに出る白い液体はヤラピンといって、便を軟らかくする効果があり、セルロースなど豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。いものなかではビタミンCが一番多く、焼きいものようにじっくり焼くことで、より甘みが増します。



おすすめレシピ

材料

- ・ さつまいも (暑さ5mmの輪切り)
- ・ ピーマン・玉ねぎ・ミニトマトなど (すべて小さめに切る)
- ・ ピザ用チーズ
- ・ ピザソース

作り方

- ① 輪切りにしたさつまいもをゆで水気をきる
- ② さつまいもの上にピザソースをぬる。
- ③ ②に野菜をトッピングし一番上にチーズをのせる。



- ④ ホットプレートに並べふたをして焼く。チーズが溶けたらふたを取り、1～2分焼いてできあがり。



☆持ち帰ったおいもでぜひ、作ってみてください！

おやつの時間

この日のおやつはおはぎ。子ども達は以外と和風のおやつが好みなんですよ～😊



子どもたちが大好きな「おやつ」の役割

成長期には多くの栄養素やエネルギーが必要ですが、まだ体の小さい子どもは一度にたくさんの量が食べられません。食事で不足しがちな栄養素を補うのがおやつの役割で、第4の食事ともいわれています。活動のエネルギー源になる炭水化物が豊富なとうもろこしやいも類。カルシウム源になる乳製品や小魚、大豆製品。ビタミンやミネラル、食物繊維を含む旬の果物などがおすすめです。

※夕食前ならスナック菓子より、おにぎりがおすすめです！