



食育だより 11月号



令和7年10月31日
国立ひまわり保育園

秋も一段と深まり、朝夕は吹く風も少しずつ冷たくなってきました。日中との寒暖差から体調を崩しやすい時期です。寒くなるこれからの季節、免疫力を高める食材を使って体を温める食事を摂るといいですね。

～11月の食育目標～

- ・感謝の気持ちを持って食べよう
- ・実りの秋を食べもののから感じ、食べることへの意欲や、食べものの大切さがわかる



身体を温める食べ物



ごぼうに含まれるイヌリンや山芋に含まれるサポニンは高い利尿作用があります。体に余分な水分がたまっていると冷やす原因になるので、利尿効果の高い食品を食べることによって間接的に体を温めると言えます。また、さつまいもやかぼちゃに多く含まれるビタミンEは、血行を良くする働きがあるので、冷え性改善につながります。



よく噛んで食べよう

「みぎ・ひだり、みぎ・ひだり」と、順番によく噛んで食べると、身体にいいことがたくさんあります。あごの発育や唾液をたくさん出すことによって虫歯の予防、肥満予防にもつながります。

噛む動作は、脳の働きを活性化し、必要以上に食べ過ぎるのを予防する効果があります。小魚や海藻・根菜・果物など、よく噛んで食べる食材を加えてみてください。



<11月の行事食>

14日(金) 七五三御膳



大学芋



【材料】 幼児4人分

- ・さつま芋 280g
- ・揚げ油 適量
- ★三温糖 10g
- ★酢 3.2g
- ★醤油 0.5g
- ★水 16g
- ・黒ごま 2g

【作り方】

- ① さつま芋を丁寧に洗い、乱切りにし、水にさらしてあくを抜く。
- ② ①の水気をよくふき取り、160～170℃位の油で揚げる。
- ③ さつま芋に竹串がスッと通ったら油から取り出す。
- ④ 鍋に調味料★を入れて中火で煮詰め、とろみが出てきたら火を止める。
- ⑤ ③に④をからめ、最後に黒ごまをふる。

<少量の油で作る方法>

- ②でさつま芋を耐熱皿にのせて軽く水をふり、ラップをかけて電子レンジで竹串がスッと通るまで5分程度加熱しておく。フライパン等に油をひき、軽く焼いて焦げ目をつける。