



食育だより 10月号

令和8年10月1日
国立ひまわり保育園
管理栄養士 福司

暑さも少しずつ和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりました。秋はおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋でもあります。体調管理に気をつけて、秋のおいしい味覚をたくさん味わい、元気よく秋を堪能したいですね。園の食事にも秋に旬を迎える食材が味わえるようたくさん取り入れています。

～10月の食育目標～
たくさん身体を動かし、たくさん食べる

実りの秋と 読書の秋



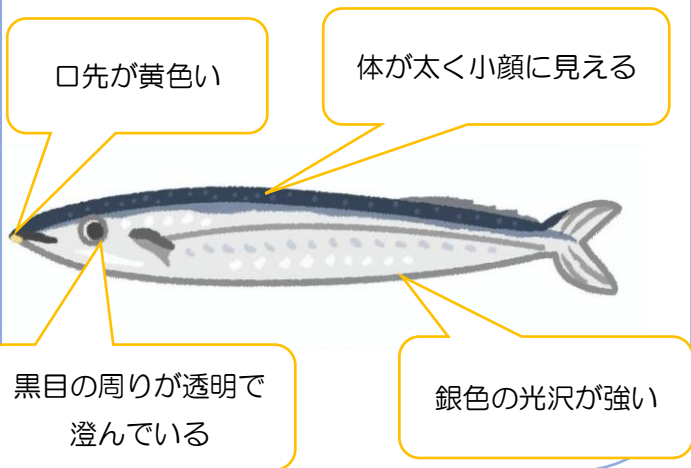
様々なおいしい食材が旬を迎えます。さつまいも・かぼちゃ・里芋・きのこ類、果物だと、りんご・梨・ぶどう・柿・栗。さんま・鮭も脂がのりおいしい時季になります。食べ物がおいしく感じられるこの時期に、いろいろな食べ物を食べましょう。

読書の秋に、食べ物の出てくる絵本を読むのもいいですね。食べ物が登場する絵本は、子どもたちに、食事の楽しさや大切さを教えてくれるだけではなく、食べ物に興味を持つきっかけにもなります。



おいしいさんまの 見分け方

新鮮で脂ののったさんまを選ぶときのポイントです。スーパーなどでお子さまと一緒に探してみるのもいいですね。



コーンフ레이크ボール

- ＜材料＞大人2人・幼児2人分程度
- ・さつまいも 300g (中1本)
 - ・砂糖 大さじ1と1/2
 - ・生クリーム 大さじ2
 - ・牛乳 小さじ1
 - ・コーンフ레이크 大さじ2～3

甘くておいしいさつまいもにサクサクのコーンフ레이크をまぶしています♪

＜作り方＞

- ① 皮をむいたさつまいもを茹でて、つぶす。
 - ② 砂糖、生クリーム、牛乳を入れ混ぜ、丸める。
 - ③ 砕いたコーンフ레이크をまぶし、出来上がり。
- ☆さつまいもの固さによって生クリームと牛乳は調整してみてください。