

ゆうしょくだより

令和7年11月1日 光明○○○園

日増しに秋も深まり、寒さが身にしみる季節になりました。朝晩と日中での 気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。風邪に負けない体づくり をするために、規則正しい生活リズムと、栄養をしっかり体に取り入れること が大切です。そのためにも、いろいろな食品を組み合わせ、バランスの良い 食事をしましょう。

旬の食材

* キウイフルーツ * * ほうれんそう *

キウイフルーツには ビタミンCや食物繊維 分、亜鉛、マグネシウ が豊富です。またタン パク質分解酵素である アクチニジンも含まれ ているため、魚や肉料 理と一緒に食べると消 化を助けてくれます。

ほうれんそうには鉄 ムなどミネラル類が豊 富です。また、鉄分の 吸収を助けるビタミン Cも豊富に含まれてい ます。葉が濃い緑色の ものを選びましょう。





BANDTO BANDTO バランスのよい食事をとろう

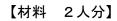
☆簡単!親子でクッキングレシピ☆

料理には、子どもの脳を活性化する効果があるとされています。脳を活性化することで思考力・想像力・創造力・記憶力・ 忍耐力が身に付きます。さらに親子で一緒に料理をすることで絆も深まります。

子どものお手伝いや料理は「子どもが興味を示したとき」が始めどきです。ぜひ、親子でできることから始めてみましょう。

☆さつまいももち☆

さつまいも 170g 大さじ2 砂糖 大さじ1 牛乳 大さじ1 10 g 大さじ1 砂糖 醤油 大さじ1 大さじ1



片栗粉 バター 水 大さじ1/2 みりん

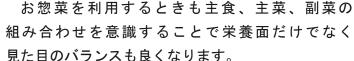
【作り方】

- (1) さつまいもの皮を剥いて輪切りにし、5分程水にさらしてアクを抜く。
- ② さつまいもの水気を切り、耐熱容器に移して軽くラップし、600Wの電子レンジで5分前後 柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 加熱し終わったら粗熱をとり、ビニール袋に入れてなめらかになるまで潰す。
- 4) さつまいもが潰れたら、(A)を加えてよく混ぜ合わせる。 まとまってきたらスプーンなどですくい、手で成形する。
- ⑤ 熱したフライパンにバターをひき、4を乗せて中火で加熱する。 片面に焼き色がついたら裏返し、両面に焼き色をつける。
- ⑥ ⑤をフライパンから取り出し(B)を入れてとろみがつくまで 中火で加熱し、さつまいももちにかけたら出来上がり。

子どもには潰すところや、成形するところをお手伝いし てもらうといいですね。また園で収穫したさつまいもを 使用するとより身近に感じることができます。







副菜

毎日を元気に過ごすために日々の食事はとても

大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる

ことで、からだに必要な栄養素をバランスよくとる

ことができます。また、不足しがちな野菜料理をもう

1品追加したり、牛乳・乳製品をプラスしたりする

ことで成長期に必要なたんぱく質やカルシウムを

主食

果物



とることができます。





主菜

水分