

食育だより 11月

北方なかよし保育園
令和5年11月1日

秋と言えば・・・、『実りの秋』『食欲の秋』です。

『食欲の秋』は、だんだんと気温が下がり寒い冬に向けて、体温の維持に必要なエネルギーを蓄えるためとも言われています。

寒さに負けず元気に過ごすためにも風邪をひかない体をつくっていきましょう。

ビタミンは体づくりのサポーター!



ビタミンは、体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする「脂溶性ビタミン」があります。また、ほかの食材とすることで効果がアップします。



主な水溶性ビタミン

ビタミンB1

豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

肉じゃが

ビタミンB2

豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

イチゴのヨーグルトかけ

ビタミンC

果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

エビとブロッコリーのグラタン

葉酸

菜の花やブロッコリー、アボカド、オレンジなど。

主な脂溶性ビタミン

ビタミンA

油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

レバニラ

ビタミンD

魚介類やきのこ類に多く含まれる。

鮭とひじきの卵焼き

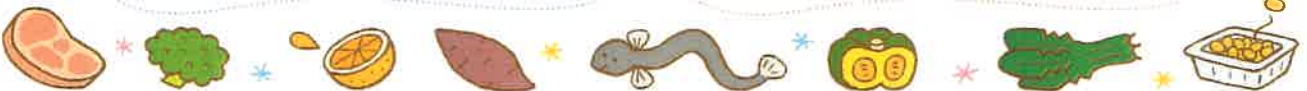
ビタミンK

納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

アスパラの豚巻き

ビタミンE

サラダ油、プリなど。



芋掘りをしたよ

10月16日にきりん組とぞう組が芋掘りを行いました。今年はたくさんの芋が掘れました。サツマイモは、冷たい風に当たると甘さが増すので、しばらく外で追熟させてたいと思います。

掘ったお芋は、10月31日にくま組・きりん組・ぞう組のおやつに「さつまいものバター焼き」にして食べる予定です。子ども達もとても楽しみにしています!



1つのツルからたくさんのさつまいもが出てきました。

細かったり、大きかったり、いろいろな形がありました。



みんなで運ばないといけないうくらいたくさん収穫できました。