

10月



2025年10月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。三食きちんと食べてバランス良く栄養を摂りましょう。スポーツの秋、たくさん身体を動かし、秋の美味しい味覚をたくさん味わいたいものですね。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



今年の中秋の名月は10月6日です。

「十五夜」は中秋の名月と言われています。お月見の習慣は、平安時代から始まりました。だんごやサトイモ、魔よけの力があるとされるススキを飾ります。保育園では、カットしたゆで卵を『月』に見立てた『月見うどん』を食べます。豆腐入り白玉団子のレシピをご紹介します。ぜひ、ご家庭で作ってきれいな月を眺めながらお団子を食べてください。



豆腐入り白玉団子

- ・白玉粉…80 g
- ・絹ごし豆腐…80 g

作り方 <4人分>

- ① 白玉粉につぶした豆腐を入れ、耳たぶの硬さにこねる。
- ② ①を茹で、水につけてザルにあげる。
- ③ ④をよく混ぜ合わせ②にまぶす。

- ④
- ・黄粉 20 g
 - ・砂糖 15 g
 - ・塩 1 g

