

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。



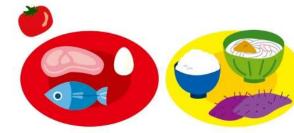
赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

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…80g
- ・黄粉 20 g
- a) → ・砂糖 15 g
 - · 塩1g

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 @をよく混ぜ合わせ②にまぶす。