



# 食育だより



五条くじら小規模保育園  
令和7年10月31日発行

過ごしやすい季節になり園児たちがよく食べるようになってきました。体の成長も見られ、給食室としても嬉しい限りです。栄養をしっかり取って丈夫な体になることを願い、美味しい給食作りを頑張ります！



## 11月に旬を迎える食材

さんま・さば・ぶり・鮭・かます・カレー  
大根・ごぼう・里芋・にんじん・白菜・春菊・白ネギ・さつまいも・かぼちゃ・れんこん・きのこ類・りんご・みかん・柿

どれも美味しそうですね！



## 11月の給食に登場する旬食材

### みかん



みかんはビタミンCの宝庫で、幼児の場合は一つ食べれば一日に必要なビタミンCの約80%が補えます。白い薄皮の部分にもビタミン類や食物繊維、ポリフェノールなどの栄養が含まれますので取らずと一緒に食べることがおすすめです✨

## 今月の行事食

◎11/19 食育メニュー

★山形県の郷土料理★

・芋煮汁

・とんとん焼き(おやつ)

※お好み焼き風のおやつです。



## ～家庭で取り組む食育活動～

### 食に関する絵本の効果

- 食べものに興味をもつようになる。
- 栄養の大切さが分かるようになる。
- 食事への感謝の気持ちをはぐくむ。
- 食事のマナーが学べる。

保育園には食がテーマの絵本がたくさんあります。美味しそうな食べ物が描かれていたり、食べ物が主人公となり楽しく登場するなど食に興味を持てる内容が盛り込まれています。絵本を通して知っている食べものが増えることは子ども達の「食べたい！」や「美味しいな～」をふくらませる効果があります。また、食べ物がどのように食卓までやってくるのか、体の中でどのように活躍するかを学べるものなどもありますので、ご家庭でもぜひ楽しく読んでいただきたいと思います。



## 今月のおすすめ人気レシピ

### ★やみつきおにぎり

おかわりください！の音がたくさん聞かれる人気のおにぎりです♪



#### ＜4個分材料＞

ご飯 1 合、天かす 30g(適量でいいです。)、こい口しょうゆ大さじ 2、みりん大さじ 1、酒小さじ 1、青のり適量、ごま適量  
※調味料はめんつゆでもいいです。

#### ＜作り方＞

白ご飯を準備する。小鍋にしょうゆ・みりん・酒を入れ、ひと煮立ちさせて火を止める(この作業を煮切りと言います。)煮切り醤油で天かすに味をつけてご飯と混ぜ合わせる。最後にお好きな量の青のりとごまを加え、おにぎりを作ります。

