



# 食育だより No.3

発行日：令和7年10月27日  
幼保連携型認定こども園  
あおぞらなないろ園

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。この時期は新米をはじめ、きのこ、芋、果物などの食べ物が豊富に出回る季節です。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん取り入れていこうと思います。また、寒さも一段と増し、体調を崩しやすくなる季節です。温かく、栄養のあるものを食べ、風邪に負けない身体を作っていきましょう。

## 《新米を使ってクッキングを行いました》

新米は収穫されたばかりのエネルギーが満ちています。薬膳では、身体のエネルギーである「気」を補う「補気作用」があるとされ、疲労回復や体力増進に効果的と考えられます。新米は柔らかく、消化吸収が良いとされています。また、米の成分のでんぷん質は体の中でブドウ糖に変わり、エネルギー源となります。このエネルギーは脳の働きを活性化する役割を担っています。お米をよく噛んで食べることは、脳の中にある記憶や学習の能力を高める物質を増加させることにもつながります。



### ☆たいよう組「だまご鍋」☆



←ピーラーを使って大根と人参の皮むきをしました。他にも、舞茸、しめじを割く作業、だまこを潰す、丸めるのも頑張りました。



### ☆つき組・かぜ組「豚汁、おにぎり」☆



←つき組は初めての飯ごう炊き。かぜ組から教えてもらいながら一緒にお米を研いだり、水を入れました。



## 【免疫力を高める食事】



豚汁に入るさつまいもは、かぜ組で収穫しました。他にもえのき、大根、人参、ねぎ、こんにゃくが入っていました。

免疫力とは、細菌やウィルスから体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症などの病気にかかりにくくなります。バランスの良い食事や適切な水分補給、これらを日々の食事意識することで、感染症への抵抗力を高め、健やかな毎日を送ることができます。



- ① 身体を温める・・・生姜、にんにく、山芋、大根、ココア、ぶどう、りんご
- ② ビタミンをとる・・・人参、きのこ類、かぼちゃ、いも類、抹茶、豚肉、甘酒
- ③ たんぱく質をとる・・・卵、豚肉、鶏肉、魚（いわし、さば）、大豆製品、甘酒
- ④ 腸内環境を整える・・・ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ、甘酒、オリゴ糖



《なないろ園でも、腸内環境を整えるために、

発酵食品や根菜類を積極的に取り入れています》