

寒さが一段と厳しくなりました。風邪をひきやすいこの時期は、身体に菌が入ってきてもやっつけられるよう普段からさまざまな食材を摂るように心がけましょう。



芋掘り遠足



10月と11月はお芋ほりへ行ってきました。
みんな夢中になってさまざまな形のさつまいもを
たくさん掘ることができました。



園でふかし芋とさつま芋ご飯にしておいしく
いただきました。



免疫力を高める栄養素と食材

★抵抗力をつけるビタミンC・・・野菜、果物、いも類など
(1~2歳児の推奨量40mg/日)

(100gあたり)



例) ブロccoliー140mg・かぼちゃ43mg・みかん32mg・じゃがいも28mg・さつまいも25mg

★皮膚や粘膜を健康に保つビタミンA・・・肉、魚、卵黄、野菜、海藻類など
(1~2歳児の推奨量 男の子400μgRAE/日・女の子350μgRAE/日)



例) うなぎのかば焼き1500μgRAE・にんじん720μgRAE・卵黄690μgRAE・ほうれん草350μgRAE
・かぼちゃ330μgRAE・豆苗250μgRAE・焼きのり(※10gあたり)230μgRAE

★体の組織の材料となるたんぱく質・・・肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など
(1~2歳児の推奨量20g/日)



例) 鶏ささ身23.9g・紅鮭22.5g・鶏卵12.2g・牛乳3.3g・納豆16.5g・木綿豆腐7.0g

元気に過ごせるよう
バランスよくしっかり食べ
風邪を予防しましょう

11月の食育

11月の食育は「さつまいものクッキング」と「豆苗の栽培」でした。

さつまいものクッキングでは、袋に入った蒸したさつまいもをおいしくなあれと一生懸命つぶしてもらい、午後のおやつに蒸しパンにさせていただきました。

豆苗は種まきをして成長を観察し、その後上手にはさみを使って収穫できました。量はわずかでしたが中華風炒めにして「おいしい!!」と食べてました。

これからも調理に携わることや食べ物にも命があることを学ぶことで、食事をいただくことを自然に感謝できるようになれたらと思います。

