



# 食育通信



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。早寝、早起きを心掛けてたくさん体を動かすなど、生活リズムを整えることが大切です。また、秋の美味しい食材から、栄養をしっかり摂りましょう。

## 中秋の名月「お月見」

中秋の名月(十五夜)は秋の月を見ながら収穫に感謝する日です。お団子や、秋に収穫される果物、ススキをお供えし、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の十五夜は10月1日です。お団子を作り、家族でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？

## お月見団子の作り方

- 材料 2人分
- ・白玉粉 30g
  - ・上新粉 30g
  - ・絹豆腐 60g

- ①白玉粉と上新粉をボールに入れて、軽く馴染ませる。
- ②絹豆腐を加えて耳たぶ位の柔らかさになるまでこねる。
- ③熱湯で茹で、冷水で冷やしたら完成。  
きな粉やみたらし、あんこなどお好みの味どうぞ(\*^\_^\*)



## 秋の味覚



爽やかな秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても大切です。

### 秋が旬の食べ物は…？

さつまいも、栗、かぼちゃ、きのこ、さんま、鮭、梨、りんご、ぶどう など。

食卓に旬の食材をとり入れて、元気に秋を過ごしましょう。



9月のお誕生日会おやつ  
チュロス



9/29 栗ご飯



9/18 きく組さんリクエスト  
チーズバーガー



9/25ふじ組さんリクエスト  
ラーメン

年長さんは自分たちでパンに  
チーズハンバーグ、レタスを  
挟んで食べました(^\_^)



鶏ガラでスープを取り、チャーシューも  
手作りです♪

☆9月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
499kcal	18.8g	16.3g	230mg	2mg	3.3g	1.8g
394kcal	15.8g	12.1g	95mg	1.6mg	3.4g	1.8g

☆10月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
510kcal	17.3g	17.3g	228mg	2.2mg	3.4g	1.8g
399kcal	15g	11.7g	87mg	1.8mg	3.5g	1.9g