

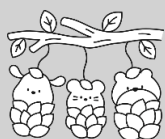


食育だより

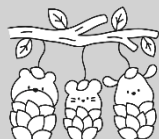
伊波野保育園
令和7年度11月



夕暮れがずいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は、風邪をひきやすくなります。秋は『食欲の秋』。おいしいごはんをたくさん食べ、体調管理に気を付けて、毎日元気いっぱいにご過ごしてほしいと思います。



体を温めて風邪予防



風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。
ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事で風邪を予防しましょう。



なべ



うどん



みそ汁



おでん

おすすめあったかメニュー



旬の食材

はくさい さといも

かぶ 長ねぎ

れんこん 大根

しめじ さんま

さば りんご

柿



“骨までおいしいサンマ”



給食の献立にも登場するサンマ。サンマが特においしいのは夏の終わりと晩秋です。10月15日のさんま焼きの日には、きりん・くま組さんは1人1匹サンマを丸かじり！くま組さんは、はらわた取りにも挑戦！貴重な体験をしました。中骨はオーブンで焼き、カリカリの骨せんべいにしていただきました。季節の魚を無駄なく食べる知恵、命あるものをいただくことの感謝の気持ちを感じました。

今月のおすすめレシピ

〇マーボー春雨〇（4～5人分）

<材料>

- 豚ひき肉…150g
- もやし…100g
- 春雨…30g
- にら…適量

<調味料>

- しょうゆ…小さじ2
- ケチャップ…大さじ2
- しょうが…すりおろし少々

<作り方>

- 春雨は茹でて、適当な長さに切る。
- フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- 色が変わってきたら、もやしを加えて炒め、さらに春雨を加えて炒める。
- 調味料とにらを加えて味を整える。