

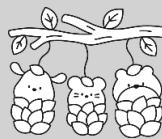


# 食育だより

伊波野保育園  
令和7年度11月

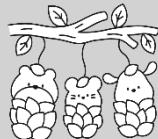


夕暮れがすいぶんと早くなり、秋の深まりを感じますね。朝晩の冷え込みが強くなり、空気も乾燥してくるこの季節は、風邪をひきやすくなります。秋は『食欲の秋』。おいしいごはんをたくさん食べ、体調管理に気を付けて、毎日元気いっぱいに過ごしてほしいと思います。



## 体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、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。



○●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



なべ



うどん



みそ汁



おでん

## おすすめあつあつメニュー

## “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から晩秋です。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

### ○マー婆春雨○ (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〉

- ① 春雨は茹でて、適当な長さに切る。
- ② フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。
- ③ 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。
- ④ 調味料とにらを加えて味を整える。