



本分保育園
2026年10月

実りの秋、食欲の秋です。新米がとれ、食べものが美味しい季節です。「食欲の秋」は、だんだん気温が下がり、冬に向けて体温の維持にエネルギーを必要とするためとも言われます。運動会の練習も始まっていくので、子どもたちの食欲は増えていきます。



9/17 お誕生会メニュー

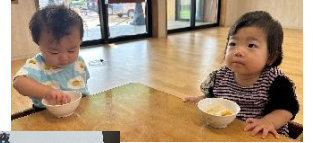


お楽しみおやつ 秋のデザートプレート



焼き芋をブリュレにして、ぶどうをお花にみたくてアイスとクロワッサンにマッチするプレートになりました😊

9/25 お月見



うさぎの型の豆乳寒天から手を伸ばして食べていたひよこ組🐣



お月見ゼリー
お団子にみたくてまん丸クッキー



10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると...

- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方

油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

栄養満点！

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で

サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

Recipe

さつまいもサラダ

彩りのきれいなサラダです。
秋の食卓の一品にぜひ！

* 材料 *

- ・さつまいも・・・180 g
- ・にんじん・・・60 g
- ・きゅうり・・・60 g
- ・レーズン・・・20 g
- ・プロセスチーズ・・・30 g
- ・塩こしょう・・・少々
- ・マヨネーズ・・・40 g

* 作り方 *

- ①さつまいもは、2 cm角のコロコロに切り、にんじん、きゅうり、チーズは1 cm角コロコロに切る。
- ②さつまいもとにんじんはゆでる。
- ③レーズンはお湯につけ、やわらかくしておく。
- ④すべての材料をマヨネーズ、塩こしょうで和える。

* りんごを入れても美味しいですよ～😊りんご3歳未満は、誤嚥注意！



