

食育だより

令和5年11月
太田東保育園

ぴゅうぴゅうと北風が吹き荒れて、冬の寒さがやってきます。寒くなるとおなかがすくのが早くなりますね。おいしい料理を食べてお腹をあたためてあげましょう。

夏に収穫したかぼちゃが熟成され、甘みを増してきました。保育園でもかわいかぼちゃがたくさん収穫できたので給食に登場しています。こどもたちに人気の栄養たっぷりのかぼちゃサラダのレシピをご紹介します。とっても簡単なのでぜひ作ってみてください！

レシピ



かぼちゃサラダ

材料

- ・かぼちゃ 200g ・プロセスチーズ 10g ・すりごま 4g
- ・マヨネーズ 50g ・砂糖（かぼちゃの甘さによって入れる）

作り方

- ① かぼちゃは一口大にきり、レンジにかけ柔らかくし、軽くつぶしておく
- ② プロセスチーズを3ミリ角のサイコロ状にきり、①と混ぜ、ごまとマヨネーズを加え、良く和えて出来上がり！

食育の日

今月の食育はきのこについてのお話をしました。

寒くなるとお鍋が食べたくなりますが、欠かせないのがきのこです。うま味が多く味に深みもでます。今回は5種類のきのこを紹介しました。なかなか難しいですが名前は覚えられたかな？

【紹介したきのこ】

- ・しいたけ
- ・しめじ
- ・えのきたけ
- ・マッシュルーム
- ・エリンギ



それぞれ特徴はありますが、食べ慣れているものはよく分かっているようです。しいたけやえのきたけはほとんどの子が名前を答えていました。マッシュルームやエリンギはなかなか覚えられないようです。ぜひご家庭でもきのこを料理に取り入れて、何のきのこか聞いてみてください。