# きゅうしょくだより

令和８年１１月１日　　光明高倉保育園

朝夕は一段と寒くなり、野山の木々も赤や黄色に染まり鮮やかさをましてきました。寒暖の差を感じるこの時期は体力の低下、体調を崩しやすくなります。風邪に負けない体づくりをするために規則正しい食事と十分に睡眠をとるようにし、食事内容が偏ることがないよう旬の野菜や脂ののった魚などいろいろな食品にチャレンジしてみましょう。

## 今月の食育目標

バランス良く
食べましょう



## 旬の食材

**大根**



大根にはジアスターゼが豊富に含まれているため、胃腸が疲れているときに優しい食材です。味の染み込みやすい冬の大根は、ぶり大根やおでんなどの煮込み料理にピッタリです。

**ねぎ**



ねぎの白い部分にはビタミンC、緑の葉の部分にはβカロテンやカルシウムが豊富に含まれています。寒さとともに甘味が増してくるので、鍋物の具材だけではなく、焼きねぎなどもおすすめです。

## バランスのよい食事をとろう




毎日を元気に過ごすために日々の食事はとても大切です。主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることで、体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。また、不足しがちな野菜料理をもう１品追加したり、牛乳・乳製品をプラスすることで成長期に必要なカルシウムやたんぱく質をとることができます。

食事を作るとき、お弁当やお惣菜を利用するときも、主食・主菜・副菜の組み合わせを意識することで栄養面だけでなく見た目のバランスも良くなります。

## 精進料理☆秋の新メニュー



### ☆じゃがいも餃子（１０個分）



**＜材料＞**

| | | | |
|---|---|---|---|
| じゃがいも | ２００ｇ | しょうゆ | ５ｇ |
| 塩 | ２．４ｇ | 砂糖 | ３ｇ |
| 糸こんにゃく | ２５ｇ | 餃子の皮 | １０枚 |
| にんじん | ３０ｇ | 揚げ油 | 適量 |
| 干ししいたけ | ３ｇ | | |

**＜作り方＞**

① じゃがいもを１口大に切り、茹でる。茹であがったらマッシャーで潰し、塩をまぶしておく。干ししいたけは水で戻しておく。
② 糸こんにゃく、にんじん、干ししいたけをみじん切りにする。
③ 油をひいたフライパンに、にんじん、干ししいたけを入れ炒める。にんじんに火が通ったら糸こんにゃくを入れ、しょうゆと砂糖で味をつける。
④ ①のじゃがいもと③の野菜を合わせ、粗熱をとる。
⑤ ④のじゃがいもを餃子の皮でつつみ、端っこを水でしっかりとめる。
⑥ １８０℃の油で３～４分、きつね色になるまで揚げたらできあがり。

糸こんにゃくをみじん切りにして炒めると、ひき肉のような食感になります。ホクホクのじゃがいもとの相性も抜群です！

