



# 食育だより10月

令和7年度 なごみん尾西園

日中は日差しが強くまだまだ暑い日が続きますが、朝晩は少し秋らしさを感じられるようになりました。これからはお出かけが楽しい時期です。秋らしさを肌で感じながら、おいしい味覚を味わいたいですね。

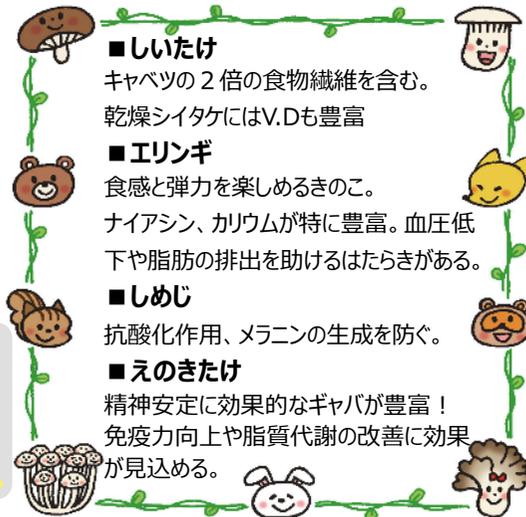
## 栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンB、D・ミネラルなどを豊富に含んでいます。香りが強く、どんな料理にも合う優れたもの。キノコを食べることで便秘もよくなります。またカリウムも多いため塩分の過剰摂取を抑制するともわれています。

### 与えられる月齢目安

9~11か月 ▶ しいたけ、えのき、しめじ  
12か月 ▶ エリンギ、マッシュルーム

\*消化に時間がかかるため柔らかく、細かくしましょう



### おすすめレシピ

## ヨーグルトスコーン

お好みでチーズを入れても美味しいですよ★

材料 3人分  
ホットケーキミックス 200g  
プレーンヨーグルト 80g

1. ボウルに材料をすべて入れ、ゴムベラでポロポロになるまで混ぜ合わせる。
2. 手でひとまとめにしたらカットして鉄板に並べる。
3. 190℃に予熱したオーブンで15分程度焼く。



## 9月 食育教室

# キノコに触れました！

秋の味覚“キノコ”。どこに生えるのかな？  
どんな種類があるのかな？キノコのイラストや本物のきのこを使って『しいたけ、エリンギ、えのき、しめじ、まいたけ』などたくさんのキノコの名前を知りました。

細かくキノコをさいてみたよ！  
上手にバラバラにできました。



キノコのかさが気になるなあ。  
沢山取る事ができました。



キノコはどこから生えるんだろう？



皆でお片付けをして「キノコさんバイバイ！」と元気にさよならできました。

## 栄養士の取り組み

秋から冬にかけては、感染性胃腸炎（ノロウイルスなど）が流行しやすい季節です。園では子どもたちが安心して食事を楽しめるように、調理員を中心に健康チェックや衛生管理を強化し、安全な給食作りに取り組んでいます。毎日の手洗い・消毒、調理器具の衛生管理を徹底し、さらに月に一度の検便やノロウイルス検査を実施しています。これからも「安全・安心の給食」をお届けできるように努めてまいります。

ご家庭でも食前の手洗いを親子で一緒に習慣づけていただくと、より安心です。

## 行事食のお知らせ

10/31 ハロウィン



かぼちゃをメインとした給食を予定しています

