# 食育だより

令和8年度　秋号
わかたけこども園　調理

秋も深まり、朝晩の気温が低くなってきました。今年も風邪やウイルスの流行が心配されます。かかりにくいように免疫力をつけたいですね。
免疫力は食生活や生活習慣が関係します。バランスのいい食事と規則正しい生活で風邪やウイルスに負けないからだを作りましょう！

## 風邪やウイルスに負けないからだ作りをするために

## 赤・緑・黄のグループの食べ物を食べましょう



赤→からだを作るもとになるタンパク質や無機質を多く含みます😊

緑→からだの調子を整えるもとになるビタミンを多く含みます😊

黄色→エネルギーのもとになる炭水化物や脂質を多く含みます😊

赤・黄・緑のグループとは栄養素のおもな働きから食品をグループ分けしたものです。それぞれのグループからいろいろな食べ物をとると栄養のバランスが整います。

## ～赤・緑・黄のグループの中での食材のレシピを紹介します～

### さつまいもとひじきの煮物



**【材料　4人分】**

- 鶏ひき肉　…100g
- ひじき水煮…1パック(固形量 112g)
- さつまいも(中)…1本
- 人参(小)　…1/2 本
- 水　…適量
- だし　…少々
- A
  - 砂糖　…小さじ2
  - みりん　…小さじ2
  - しょうゆ　…大さじ1



**【作り方】**

① さつまいもは土を水できれいに洗い流し、人参は皮をむきそれぞれ2～3mmの厚さでいちょう切りにします。
② 鶏ひき肉を鍋に入れ、水を少し加えほぐします。ほぐれたら火をつけて混ぜながら、火が通り色が変わるまで待ちます。
③ ②に火が通ったら水を足し、だしと人参を入れて煮ます。
④ 人参に火が通ったら、さつまいもとAを入れ煮込みます。
⑤ さつまいもが柔らかくなり、味が染みたら完成です。

### さつまいもの栄養成分

さつまいもは秋の味覚の代表です。芋類の中で食物繊維が一番高く、そのうえビタミンＣはでんぷんに包まれているため熱にも強いです。さつまいものようにでんぷんを多く含む作物は収穫してから2～3週間置くことで甘みが強くなります。園では収穫したさつまいもをさまざまな調理方法で提供したいと思います。