



12月

# 食育だより

令和7年度11月30日刊行

## 食育「きのこ」



しいたけ、舞茸、しめじと3種類のきのこに触れる食育を行いました。きのこを小さくさいたり、鼻に近づけ匂いを嗅いだり、「ぷにぷにするよ」と感触を楽しんでいる子もいました。きのこを食べると、骨が丈夫になること、元気なうんちをだしてくれることを伝えるとにこにこしながら「知ってる!」と教えてくれました。毎月、食育を行うことで栄養について覚えてくれる様子があり、嬉しく思います。きのこは旨味成分がたくさんあり、きのこが入ることで料理がおいしくなります。11月は、きのこご飯を提供し、秋の味覚であるきのこを味わってもらいました。



## 冬野菜を食べて風邪に負けない体を作ろう!

冷たい風の吹く日が増え、空気も冷たくなり、冬野菜がおいしい季節になってきました。冬に旬を迎える食材には、体を温める働きがあります。体が温まると、血液循環が良くなり、免疫機能が高まるので、風邪予防になります。冬野菜を積極的に食べて、これから到来する寒い冬を乗り越えましょう。



野菜は加熱すると、かさが減りたくさん食べることが出来ます。おでんやシチューなどの煮込み料理や具たくさんの味噌汁などに冬野菜を使用し心も身体も温めましょう!