



食育だより



2026年

10月

金木犀の甘い香りや鈴虫の鳴き声など、五感で秋を感じる季節となりました。たくさんの旬の食材や、色とりどりの紅葉やイチヨウ、稲穂を揺らす秋風等様々な“秋”を楽しんでください。涼しくなりましたが水分補給は忘れずに！

認定こども園
新高山めぐみ幼稚園

10月12日は スポーツの日

健康のために、運動の習慣をつけましょう！

- ★ お外で遊んでからだを動かそう！
- ★ お米を食べて体力アップ！
- ★ 水分補給を忘れずに！



10月23日は 十三夜(栗名月)

十五夜に続く秋の収穫を祝う風習のひとつです。諸説ありますが、「枝豆」「すすき」「栗」「団子(2段)」をお供えします。



10月31日は ハロウィン



トリックオアトリート！
お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ！
ハロウィンには南瓜をくりぬいて作るジャックオーランタンを飾ります。
南瓜サラダやパンプキンスープなど旬の美味しい南瓜も楽しみましょう。



作ってみよう！
「なごみちゃん風ビビンバ」



材料

- | | | | |
|-------|------|---------|---------|
| ・ごはん | 適量 | ・油 | 適量 |
| ・鶏ミンチ | 30g | ・塩 | 少々 |
| ・もやし | 40g | ・こしょう | 少々 |
| ・青菜 | 8g | ・醤油 | 小さじ2/3 |
| ・人参 | 3g | ・砂糖、みりん | 各小さじ1/3 |
| ・しょうが | 0.3g | ・白ごま | 適量 |
| ・にんにく | 0.3g | ・ごま油 | 適量 |

作り方

- ① 熱したフライパンに油をひき鶏ミンチを炒め、しょうが、にんにく、醤油、砂糖、みりんで味付けする
- ② 青菜と人参を細切りにする
- ③ ②を茹でて水気を絞り、白ごま、塩、こしょう、ごま油で味付けする(少しにんにくを入れてもOK！)
- ④ 丼にごはんを入れ、①と③をのせたら完成！

旬の食材【 鮭 】



産卵のために生まれた川の沿岸へ戻ってきた鮭のことを“秋鮭”とよびます。昔から鮭は、「捨てるところがない」と言われるほど、栄養価に優れた食材です。皮にはコラーゲンや脂質が多く含まれているので、皮ごと食べるのがオススメです！



旬の食材【きのこ類】



倒木や切り株に発生した様子から「木の子(きのこ)」といわれるようになりました。日本には約4,500種類のきのこが存在しているといわれていますが、正確な数は分かっていません。旨味成分が豊富なきのこは、洋食や和食など、どんな料理にも活用できるのが魅力です。



旬の食材【 柿 】



「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれるほど、柿は栄養価の高い食材です。ビタミンCが豊富に含まれるので、寒くなってきたこの時期にはオススメの果物のひとつです。干し柿にすると甘みがアップします。



10月の薬膳料理



- ・鮭のきのこクリーム
- ・花野菜の胡麻よごし
- ・ごはん
- ・豆腐と青菜のみそ汁
- ・柿

