# げんきっ子だより

令和 8年11月

２３日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それにかかわる人たちに感謝することも食育の一つです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑などの話題にしてみるのはいかがでしょうか。

## 七五三

七五三は、男の子は３歳と５歳、女の子は３歳と７歳の年の１１月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。子どもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

※保育園では、１３日にお祝いメニューを提供します。

## 今月の旬の食材

えのきたけ　エリンギ　かぼちゃ
ごぼう　さつまいも　れんこん
柿　りんご　鮭　さば　さわら　他

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

●ハクサイ…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
●ホウレンソウ…鉄分が豊富
●ダイコン…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

## Let's Cooking

## おでん(関東煮)

11月のこんだて

保育園では１０日・２４日に提供します！

**材料**　（大人２人・子ども２人分）

・鶏肉　１００ｇ　・厚揚げ　１００ｇ
・焼きちくわ　５０ｇ　・糸こんにゃく１００ｇ
・人参Ｍサイズ２/３本・大根　１６０ｇ
・昆布　５ｃｍ程度・かつお節８ｇ(小袋４袋)
・砂糖　小さじ２弱・しょうゆ　大さじ１
・みりん　小さじ１弱・塩　適宜

**作り方**

1　鶏肉は一口大、厚揚げは２ｃｍ角程度、焼きちくわは食べやすい大きさに切り、糸こんにゃくは３ｃｍ程度に切る。人参・大根は厚めのいちょう切りにして下茹でする。
2　昆布とかつお節でだしをとる。(水３００ｍｌ程度)
3　２で鶏肉を煮る。火が通ったら、人参・大根・糸こんにゃくを煮る。
4　調味料を入れて厚揚げ・焼きちくわを加え更に煮て味を調える。