



令和5年度

すみれ幼稚園

朝夕の涼しさや、虫の音が秋の訪れを感じさせます。

この季節は実りの秋でもあり、新米をはじめ、くり・きのこ・さつまいもなど美味しいものが豊富にでてくる季節でもあります。ご家庭でも旬の食材を通して秋に触れてみてはいかがでしょうか？

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たものです。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



便秘の原因とは？

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。

原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

おやつのおすすめ

おやつは食事ととれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせて、手作りを心がけましょう。

おやつので例

- 米……おじや、チーズおにぎりなど
- パン……サンドイッチ、ラスクなど
- 麺……焼きうどん、五目うどんなど
- イモ……蒸かしいも、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉……ホットケーキ、蒸しパンなど



1 離乳食とアレルギー

食物アレルギーは、検査で数値が高くてその食べ物を食べて症状が出なければ、食べ続けても大丈夫であると考えられ始めています。けれども、離乳食については医師と相談しながら進めることが重要です。そして、なるべく米や野菜といった日本人の体質に合った食品を使用し、子どもの成長の段階に応じた調理法を心がけましょう。成長するにつれて自然と治ることも多いので、それまでは代替食を用意するなど、栄養不足にならないように気をつけましょう。



今月はおやつでも人気メニュー「豆乳くずもち風」のレシピを紹介します。是非ご家庭でも作ってみてくださいね！お好みで黒蜜をかけても美味しいいただけます。

- ～材料～(4人分)
- 豆乳……1カップ
 - 片栗粉……35g
 - きな粉……15g
 - 砂糖……15g

- ～作り方～
- ①、牛乳と片栗粉を鍋に入れ軽く混ぜておく。火にかけてながら泡だて器でかき混ぜる。
 - ②、少しもったりしてきたら泡だて器を木べらにかえ、透明になるまでよく練ります。
 - ③、火からおろし、そのまま冷ます。
 - ④、③を一口大にちぎり、砂糖を混ぜたきな粉をまぶす。