



## 令和7年10月キッズだより



日中の暑さも落ち着き、朝・夜は過ごしやすいなってきましたね。  
秋といえば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」さてどんな秋にしましょうか・・・。  
子供達が保育園の給食やおやつで、秋の味覚を感じたら、いいなと思います。

### 10月献立のポイント

- \* さつまいもやシークワサー・青切みかん・梨等、秋に美味しい食材を取り入れています。
- \* 子供達の成長に伴い活動量も増え、いろいろな食事にも慣れた頃です。主食や全体量を少しずつ増やしています。

### 今月のレシピ ～ 成長期に必要な鉄分が摂れます

#### レバーペーストサンドイッチ

カレー粉の風味で子供達にも食べやすい感じになっています！

(作りやすい分量)

(作り方)

鶏レバー 50g  
玉ねぎ 1/4個  
砂糖 小さじ1  
塩・コンソメ 適宜  
カレー粉 少々  
生クリーム 大さじ1弱  
食パン 8枚切り4枚

- ①レバーの白い脂肪を切り取り一口サイズに切る。
- ②ボウルに水と①を入れて振り洗いし流水で洗い流す。  
これを2～3回繰り返したらペーパーで水気をとる。
- ③玉ねぎも一口サイズに切り、鍋にレバー、玉ねぎ、ひたひたの水、生クリーム以外の調味料で玉ねぎが透き通るくらいまで煮る。
- ④あら熱がとれた③をミキサーにかけてペースト状にし、  
仕上げに生クリームを加えて軽くミキサー（2～3秒）を回す。  
レバーペーストの出来上がりです！
- ⑤パンに適量をぬり、サンドイッチにする。

\* クラッカーにのせてカナッペもいいですね！

### 季節の変わり目に気を付けて！！



季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。  
また夏の冷たい飲み物や食べ物の影響による胃腸の疲れも秋にあらわれてきます。  
夏のダメージを回復するには「生活のリズム」や「食生活」にも気を配りましょう。

**ビタミンB群**・・・脳や神経、皮膚等を健康に保ちエネルギー代謝を助ける

(穀類・肉・豆・牛乳・魚)

**ビタミンC**・・・たんぱく質・鉄と共に摂るとさびない体を作り老化を防ぐ

(柑橘類・緑黄色野菜・芋類)

**カルシウム**・・・骨や歯の形成、ホルモン分泌、神経や筋肉の興奮調節。日本人に不足

(牛乳・小魚類)

**マグネシウム**・・・カルシウムとのバランスで健康を維持する

(ナッツ・海藻・イカ・玄米・大豆等)

上記のビタミンやミネラルをたっぷり補給しましょう。これらが不足すると糖質の代謝がうまくいかなくなり、**いつまでも疲労感や脱力感が抜けません**。秋は体調や体力を取り戻すのに最適な食材の豊富な季節。旬の食材をたくさん食べて元気に過ごしましょう。