きゅうしょくだより

2026年 11月号

お子様と一緒に秋の味覚を楽しみつつ、
冬にむけて風邪に負けない体を作っていきましょう！

風邪をひかないために！

風邪予防には、風邪の原因となるウイルス等を体内に入れないように、こまめに手洗いやうがいをすることが大切です。特に食事前や外出後の手洗いは風邪予防の基本です。
今一度、家族みんなで正しい手洗いについて振り返ってみましょう。



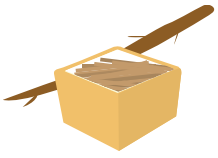


QRから
手洗い動画を
チェック！

１１月８日 いい歯の日

いい歯の日は、「11（いい）8（歯）」の語呂合わせをもとに、1993（平成5）年に、日本歯科医師会によって制定されました。いい歯＝丈夫な歯をつくるために、「よく噛む」ことが大切です。 よく噛むことは、①唾液の分泌を促すことにより虫歯を予防する、②大脳を刺激し脳の発達を促す、③顎（あご）を丈夫にするなど、 子どもにとって良いことがたくさんあります。よく噛むことを習慣化するために、「よく噛んで食べてね！」と声をかけること、噛み応えのある材料や調理方法を選ぶことが大切です。





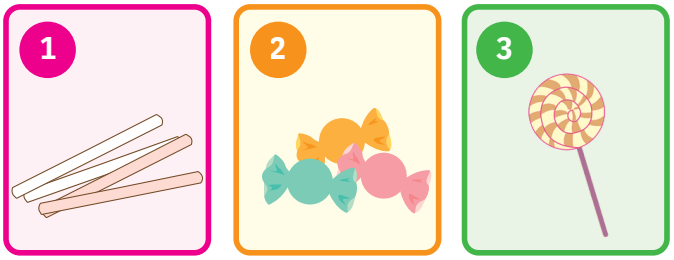


食べた後は、
歯を磨きましょう！



キッズチャレンジクイズ

七五三（しちごさん）のおまいりでおなじみの
千歳飴（ちとせあめ）はどれでしょう？



答え：①
千歳飴は、七五三のお祝いで子どもの長寿と健康を願って贈る細長い飴です。
長い形には「長生きできますように」という願いが込められています。

モグちゃんと一緒に学ぼう！子ども食育

モグちゃんの食育ぬりえや
食生活について
学べる情報はこちら！

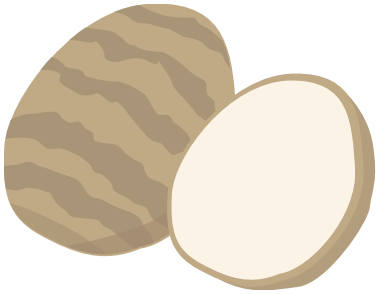


© 2026 シダックス栄養士会 No.2611

きせつの食べ物探偵団♪　「さといも」

選び方

・皮のしま模様がはっきり見え
　均等に並んでいるもの
・ふっくらと丸みがある
・皮がしっとりしていて、
　ひび割れがない



栄養価

食物繊維（腸のはたらきを活発にする）
カリウム（ナトリウムの排出を助ける）

豆知識

親芋のまわりに子芋や孫芋がたくさんつくので、
子孫繁栄をあらわす縁起の良い食べ物です。

つくろう食べよう お料理大好き！

きせつの食べ物で料理

さといものジャーマンポテト



材料：2人分

さといも	200ｇ	調味料A	顆粒コンソメ	3ｇ（小さじ1）
ベーコン	30ｇ（2枚）		塩	0.8ｇ（少々）
タマネギ	60ｇ（1/3個強）		粗挽き黒胡椒	少々
オリーブオイル	適量		生パセリ	2ｇ

1. さといもは皮をむいて一口大、ベーコンは1ｃｍ幅、タマネギは薄切りにする
2. さといもは耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで5分加熱する
3. フライパンを中火にかけてオリーブオイルを引き、ベーコンと
　タマネギを加えてタマネギがしんなりするまで炒める
4. 2 のさといもと【調味料A】を加えて炒め合わせたら、
　器に盛り付けパセリを散らす

お子様にさといもを洗う
お手伝いをしてもらいましょう。
じゃがいもとは違う手触りを
体験できます。



さといものむき方豆知識

洗ったさといもを熱湯で３分ほど茹でるか、ラップに包み、
レンジで3分ほど加熱すると、手でつるりと皮がむけます。

お子様に人気のおやつ

チーズクッキーバー



材料：16本分

材料A	粉チーズ	15ｇ（大さじ2・1/2）	バター	25ｇ	
	スキムミルク	20ｇ（1/4カップ）	砂糖	15ｇ（大さじ1・1/3）	
	薄力粉	30ｇ（1/4カップ強）	卵	12.5ｇ（1/4個）	
	ベーキングパウダー	0.5ｇ（小さじ1/8）	レーズン	5ｇ	

1. 【材料A】をふるいにかけて混ぜておく
2. 大きめのボウルにバターを入れ泡立て器で混ぜ、クリーム状になったら、砂糖を加えてよく混ぜる
3. 2 に卵を加えてよく混ぜ、細かく刻んだレーズンと 1 を加えて混ぜる
4. 広げたラップの上に 3 をのせて、さらにラップを上から重ね、約12ｃｍの正方形
　（厚さ１ｃｍ位）に四角くのばしたら、冷蔵庫で30分ほど冷やす
5. 4 を十字に四等分（約6ｃｍ×6ｃｍ）にし、さらにスティック状
　（1.5ｃｍ×6ｃｍを16本）に切り分ける
6. あらかじめ180度に温めたオーブンで10～15分焼く

好きな形に整えたり、
型で抜いたりしても楽しいよ。



SHIDAX
未来の子供たちのために

© 2026　シダックス栄養士会　No.2611

ソラレピ
シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！

公式サイト