

ハーモニー

10月号

みどりの丘こども園

栄養士

篠原 史子

調理師

小坂 真奈美

厳しく長かった夏もようやく終わりに近づき、朝夕は涼しく空気も爽やかで過ごしやすくなってきました。秋といえば「味覚の秋・食欲の秋」ですね。子どもたちが大好きなくだものや野菜に魚など、旬のおいしい食べ物がたくさん店頭には並びます。夏の疲れが出たり、朝晩の気温差で体調を崩すことのないよう、栄養満点の食べ物をしっかりと食べて、元気に過ごしたいものですね♪

味覚の秋 栄養たっぷりの旬の食べもの

【秋が旬の野菜】



かぼちゃ・・・βカロチン、ビタミンC・Eが豊富。体温も上昇させるので風邪予防にも。

きのこ・・・ぬめりで免疫力アップ。

かぶ・・・食物繊維やビタミンA・Cを多く含み、風邪予防に。

ごぼう・・・食物繊維とポリフェノールが豊富。

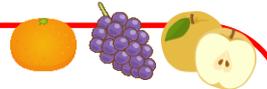
さつまいも・・・ビタミンC・B1・B2が豊富。食物繊維もたっぷりで整腸作用に。

だいこん・・・ビタミンCに、カルシウムや鉄も含む。腸内環境をととのえる。

さといも・・・胃や腸を守り、腸内環境を守る。

れんこん・・・ビタミンCと食物繊維に富み、カリウムやタンニンを含む。

【秋が旬のくだもの】



ぶどう・・・ポリフェノールやビタミン群に富み、健康維持に◎

梨・・・疲労回復、腸内環境を整える働きあり。

栗・・・ビタミンB群やミネラルで美肌にも効果的。

りんご・・・食物繊維が多く、抗酸化作用もあり、健康によい働きが期待できる。

柿・・・ビタミンC・カリウム・タンニンを含み、免疫機能もアップ。

みかん・・・ビタミンやペクチンを多く含み、疲労回復や風邪予防に。

【秋が旬のさかな】



さんま・・・DHAやEPAが豊富で、集中力を高め、記憶力もアップ。

鮭・・・カルシウムとビタミンDを多く含む。

かつお・・・ビタミンBたっぷり、夏の疲れをとるにはピッタリ。

カレイ・・・良質なたんぱく質を含み、ビタミンB・Dにカルシウムも豊富。

園の給食では、旬の野菜やくだもの、魚などを**四季を通じて**取り入れています。中にはご家庭であまり出されないものや、食べたことがない食材もあるかと思いますが、おともだちと一緒に**新しい食経験**をしてほしいという思いで今後も積極的に提供していきたく思います。

【9月の食育活動 ～おこめの話とおにぎり作り～】



今月は、3～5歳さん対象に、「おこめについて」のお話と、新米をつかった「おにぎり作り」を行いました。3・4歳には「紙芝居」と「おこめクイズ」をしたあとに、自分でおにぎりをにぎり、それを給食として食べてもらいました。「あついあつい！」といいながらも、先生に手伝ってもらいながらみんな一所懸命ににぎっていました。5歳のクラスでは、お話に加え、お米を研いで炊飯するところから関わってもらったため、お米の手触り・炊く際の蒸気や、炊きたてのいい香りも間近で味わってもらうことができました。自分でつくった新米おにぎりの味は格別だったようで、みんな「おいしいね！」と、いつもよりたくさん食べてくれました。お米の大切さや、お米作りの苦労など、少しでも知る機会になってもらえればうれしいです。

～給食展示の 休止について～

6月～10月は、衛生上の観点から給食の展示をお休みさせていただきます。ご了承ください。

