



給食からのおたより



令和4年度 面川報徳保育園

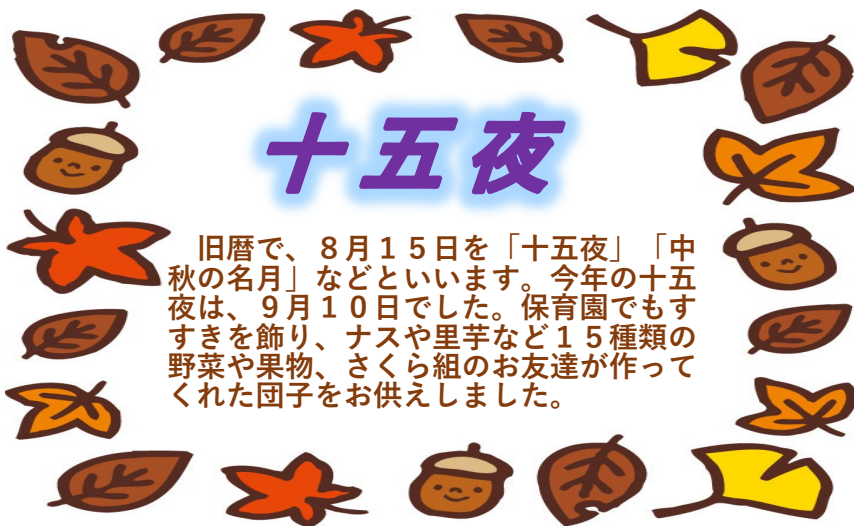
朝・夕の涼しさが、秋の訪れを感じさせてくれます。運動、健康づくりに適した季節です。

秋から冬にかけては、根菜類や緑黄色野菜、果物、新米など食べ物がおいしい季節ですので、ご家庭でも旬の食材を味わって下さい。



9月1日は防災の日でした。保育園では9月8日に避難訓練を行った後、防災食としてカレーライスを3・4・5歳児が試食しました。

防災食を通し、改めて普段の食事の喜びを知ることができました。



旧暦で、8月15日を「十五夜」「中秋の名月」などといいます。今年の十五夜は、9月10日でした。保育園でもすすきを飾り、ナスや里芋など15種類の野菜や果物、さくら組のお友達が作ってくれた団子をお供えました。

10月の予定

1日(土) 運動会
14日(金) 誕生会
28日(金) おもちつき



秋の味覚 きのこと



きのこは、太陽に当たらない湿った木の陰や落ち葉のあるところで育ちます。きのこ類は、ミネラル、ビタミン、不溶性食物繊維など栄養素が豊富に入っているので免疫力の向上や便秘解消に効果があります。

また、きのこによって異なる効果が期待されています。目的別に食べるのもいいですね。

しいたけ…老化防止

えのきたけ…ストレス、疲労回復

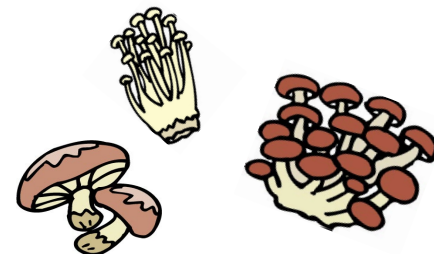
まいたけ…美容、免疫力向上

エリンギ…便秘解消

ぶなしめじ…二日酔い防止

💡【調理ポイント】

きのこ類を調理するときは、油をたくさん吸ってしまうので少量の油でいためると◎



楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- ★たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
- ★自分で作ったもの・・・いつもよりたくさん食べられます。
- ★自分で育てた野菜・・・いつもは苦手でもおいしく食べられます。
- ★親の手作り料理・・・五感で「おいしそう」と感じます。
- ★家族がおいしそうに食べている姿・・・苦手な食べ物でも挑戦したくなります。

