



ランチルーム

スポーツの秋ともいうように、体を動かすのに気持ちのよい季節となりました。そして1年で最も食べ物が美味しくなる食欲の秋でもあります。お米や野菜、芋、果物など沢山の食材が旬を迎えます。旬の食材を沢山摂って冬に向けて元気な体を作りましょう。



旬の魚を食べましょう

保育園では給食に魚メニューをはじめ、小魚を使ったメニューやみそ汁のだしを「いりこ」でとるなど、魚を口にする機会を多くするようにしています。魚には大きくなる為に必要な栄養が沢山含まれており、生活習慣予防につながると言われています。特に旬の魚は栄養価が高く、手頃な値段で購入できるのでお勧めです。魚を沢山食べて元気な体を作っていきましょう！

魚の素晴らしさをご紹介します

《たんぱく質》

良質なたんぱく質でお肉に比べ脂肪が少ないため低カロリーでヘルシーです。

《カルシウム》

骨や歯を丈夫にします。しらす干しやししゃもなど丸ごと食べられる小魚もお勧めです。

《タウリン》

たこやいかに多く含まれています。疲労回復や血圧、コレステロールを下げる効果があります。

《DHA》

脳や神経の発達に欠かせない脂質です。記憶力や学習効果を高めると言われています。

《EPA》

悪玉コレステロールを減らし血管の健康を守る働きがある脂質です。

※DHAとEPAは魚（特に青魚）に多く含まれている脂質で、肉にはほとんど含まれていません。

ぜひ、ご家庭でも旬のお魚をメニューに取り入れてみて下さい☆

9月の食育活動（きのこの観察）



10月の給食・食育



給食目標

園全体 苦手を克服しよう。正しい姿勢で食事をしよう。

◇10月22日（火）食材観察（さつまいも）

◇10月25日（金）お誕生日メニュー

◇10月28日（月）ハロウィンメニュー

