



まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。暑さや夏バテで疲れていた身体が自然に回復し、これからは食欲が出てくる季節となってきます。

たくさん食べ、たくさん運動して、たくさん寝て「食欲の秋」を迎えましょう。



これからが旬の「きのこ」は栄養たっぷりで価格が安定しているスーパー食材です。きのこの栄養をご紹介します。

《えのき》



便通を整え、便秘解消へと導く食物繊維や免疫力を高めるビタミンDが多い食材です。皮膚や粘膜の保護を行い、肌荒れ防止や美容効果なども期待できるナイアシンやビオチンを多く含んでいます。

《なめこ》



なめこの「ぬめり」は、植物性の多糖類のペクチンという栄養素です。これはオクラのネバネバと同様で、血糖値上昇抑制、コレステロール吸収抑制などの働きがあります。皮膚や粘膜の保護作用があるナイアシン、さらには血液を作る働きがあり、妊娠初期などに重要とされる葉酸も豊富です。

《しめじ》



しめじはビタミンやミネラルが豊富です。ミネラル、カリウムの含有量が高く血圧の上昇を抑えむくみ防止にも効果があります。美容はもちろん、健康維持にも効果的です。

《エリンギ》



カリウムやナイアシン、葉酸などを含みます。低カロリーでボリュームを増やすこともできるためダイエットにも良い食材です。

9月の給食・食育



給食目標

園全体 秋の食べ物を知ろう

苦手な食べ物を克服しよう

◇9月19日(金) そう組クッキング「にこにこピザ作り」

◇9月24日(水) お誕生日メニュー

◇9月26日(金) 食育イベント「グミ作り」



食育だより

*お弁当の日

8/15はお弁当の日でした！



子どもたちは普段の給食と違った雰囲気を楽しんでいました🍱

*クッキング（そう組）

今月のそう組さんのクッキングでは“フルーツサンド”を作りました！
ロールパンにホイップクリーム・フルーツを自由にサンドしていきます🍌



綺麗にフルーツを並べたり、ホイップクリームを山盛りにしたりと自由にフルーツサンド作りを楽しんでいました♪



*お箸の使い方（こうま組）

今月からこうま組さんでお箸の練習を始めました！最初はお箸の持ち方についてお話をし、その後に小さく切ったスポンジを紙コップに運ぶというゲームをしました。

給食の時間では苦戦しつつも、頑張ってお箸を使いながら食事をしていました🍴



是非、お家でもお箸を積極的に使ってみてください☆

