



# きゅうしょくだより 秋号

木々は色づき、すっかり秋らしく、過ごしやすい季節になってきました。肌寒い日も増え、秋が駆け足で過ぎていきそうですね。これからの時期は、根菜類やきのこ類が美味しくなっています。根菜類には体を温める働きもあるので、給食でもたくさん取り入れていきたいと思えます！！体調管理に気をつけ、食欲の秋、スポーツの秋、実りの秋を楽しみましょう♪

## さつまいも掘りを体験しました！！

今年も、ひまわり組さんがサンホームさんの畑で、さつまいも掘りを体験させていただきました。大きいものや小さいもの、色々な形のお芋などがたくさん取れました。みんなで掘ることの楽しさや、とれたことのうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別ですね。この季節は、保育園の給食やおやつでもいろいろなさつまいもメニューが登場します。



## 食育活動 ～たんぽぽぐみ・ももぐみ～

今月は未満児クラスで、給食の和えものに使うすりごま作りと、朝おやつフルーチェ作りを行いました♪普段あまり目にするものがない、すり鉢・すり棒に子ども達は大喜び！！フルーチェ作りでは小さな手で一生懸命泡立て器を握り、よく混ぜ合わせてくれました！自分達で作った料理は普段とは違い、美味しさが倍増したようです。簡単なおやつ作りなど、是非ご家庭でもお子さんと一緒に作ってみて下さい★



## ～これからの旬の野菜～

- 小松菜・・・ビタミン、カルシウム、鉄分が豊富
- 春菊・・・カロチンの含有量は抜群でガン予防に効果的
- 大根・・・ビタミンCが多く消化酵素を含み胃の消化吸収を助けます
- 蓮根・・・食物繊維とビタミンC、鉄分が豊富
- かぶ・・・根の部分は整腸作用に効果的
- 白菜・・・汁もの、炒め物、煮物など、様々な料理を楽しむことができます
- ほうれん草・・・鉄分の含有量が豊富
- カリフラワー・・・ビタミンCが豊富で、風邪予防に効果的
- ブロッコリー・・・つぼみより茎の方が栄養価が高い

## “まごわやさしい”を食卓に

“まごわやさしい” 食事を知っていますか？まごわやさしい食事は体に必要な栄養をバランスよく、体に負担をかけずに摂取できる理想の食事といわれています。ぜひ、毎日の食事に取り入れたいですね。

- ま (まめ)** 大豆、小豆などの豆、豆製品。良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富。
- ご (ごま)** ごまやピーナッツなどの種実類。ビタミン抗酸化栄養素が豊富。
- わ (わかめ)** わかめ、ひじき、のりなどの海草類。食物繊維やカルシウムなどが豊富。
- や (やさしい)** 淡色野菜、緑黄色野菜。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。
- さ (さかな)** 魚介類。良質な油やたんぱく質の摂取に。
- し (しいたけ)** しいたけ、しめじなどのきのこ類。ビタミンや食物繊維が豊富。
- い (いも)** さつまいも、里芋などのいも類。食物繊維が豊富でお腹の調子を整えます。

## ～作品展の様子～

作品展ではティールームにたくさんの方々から来ていただきました！！ありがとうございました！！スチコンで焼いたアレルギーフリーの“かほちゃのオバケクッキー”は色んな顔のお化けが可愛かったと子ども達に喜んでもらえました♪

