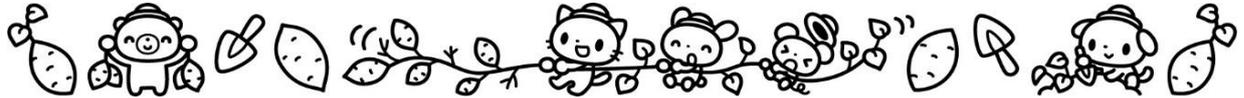




令和3年10月1日
井堀保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜や果物の栄養を取り入れて、毎日元気に過ごせる様にしましょう。「食欲の秋」、秋の味覚を美味しく味わいましょう。



楽しい芋掘り

実りの秋到来。保育園のサツマイモも収穫の時期になりました。

子ども達は、みんなで掘る楽しさや、収穫した喜び、自分で収穫した物のおいしさを実感する良い体験になります。

お家では芋ごはんや天ぷらなど、サツマイモの食べ方をお子様と一緒に考えて、調理してみたいかかでしょうか？



旬の食材

イワシ



イワシには、DHA・EPAが多く、ビタミンDも多く含んでいるので、カルシウムの吸収を促してくれます。コレステロールの上昇や骨粗鬆症になりやすい方に適した魚です。調理方法は、栄養を丸ごと摂ることが出来る、梅煮がおすすめです。給食では、イワシの満点揚げで食べます。

サツマイモ



サツマイモには、ビタミンC・ビタミンE・カリウムや食物繊維を豊富に含んでいて、整腸作用や美肌効果があります。ゆっくりと蒸すことで酵素が活発になり、甘みが増すだけでなく、食物繊維も増えます。給食では、イワシの満点揚げに入っています。