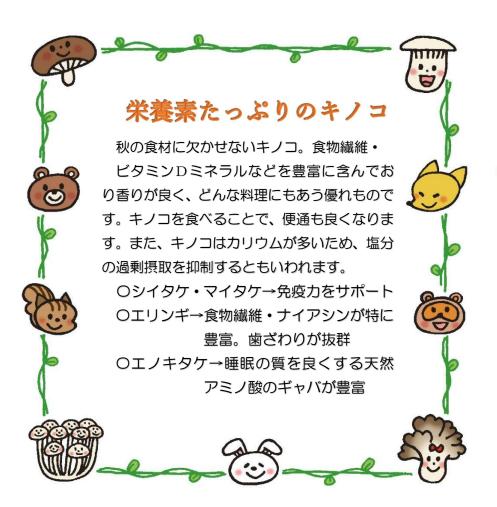




令和4年 10月1日 なかよし乳児保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を 知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。 たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。



地産地消のススメ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることのできる良い機会です。旬の食材で季節を感じ地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深めましょう。

《小倉南区の特産品》

ほうれん草・トマト・キャベツ・水菜・小かぶ 小松菜・ブロッコリー・たけのこ・なす・青ねぎ

さつまいも



食物繊維が豊富で、ビタミン B・C・E・カルシウムなども含まれ 栄養バランスにすぐれています。従来ビタミンCは加熱に弱いのです が、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いため調理の 幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ! 園では、おやつ(11 日・25 日)にさつまいもスナックが出ます。