

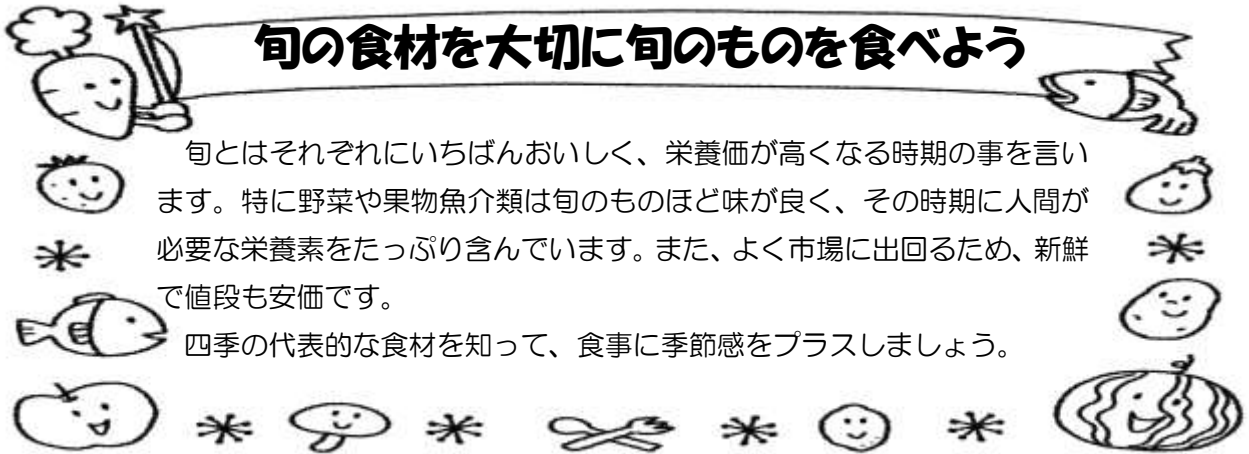
11月給食だより

2021年11月1日
北九州市小倉社会事業協会
高坊保育園

木々の葉も赤色や黄色に色づいて、紅葉の美しい季節になりました。晩秋になり、風も一段と冷たく感じられます。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増える格好の条件になります。

元気に冬を乗り切るために、外出後や食事前にはうがい、手洗いを欠かさず、栄養バランスのよい食事をとるように心がけましょう。

旬の食材を大切に旬のものを食べよう



旬とはそれぞれにいちばんおいしく、栄養価が高くなる時期の事を言います。特に野菜や果物魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。

四季の代表的な食材を知って、食事に季節感をプラスしましょう。

今月の食育は以上児クラスで、季節ごとの旬の食材をわかりやすく、下記のようにイラストを使って楽しく伝えていこうと計画中です。

ご家庭でも旬の物が食卓に上がった時は、話をして頂ければ、子ども達も興味を持って聞いてくれる事と思いますのでよろしくお願いします。



春

植物が芽吹き、ぐんぐん成長する春。春のエネルギーがたっぷりの旬の食材はそれまでの寒さを吹き飛ばす、元気パワーの源となる栄養が満点です。



秋

食欲の秋は、何を食べてもおいしい季節。収穫を迎えた秋の旬で、夏の疲れをとり、冬を乗り切る体力つけましょう。



夏

夏が旬の野菜は水分を多く含み、体にこもった熱を冷やす働きがあるものが目立ちます。暑さに負けない旬の食材で栄養&水分補給をしっかりとしましょう。



冬

冬の旬野菜は、土の中で育ってきた根菜類。体を温める効果があり、寒い季節には欠かせません。充実した緑黄色野菜もたっぷりとりましょう。

