



給食だより



令和6年9月1日
不動前えほん保育園

食欲の秋、スポーツの秋ですね。活動量も増え、食欲も増すため子ども達が心身ともに成長する時期でもあります。そして野菜や果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。食べ物がおいしく感じられるこの季節は好き嫌いを克服するきっかけになるかもしれません。積極的に食卓に取り入れていきましょう。

お月見

お月見は最も美しいとされる秋の月を觀賞しながら、秋の収穫に感謝をするという風習です。ぜひご家庭でも、お子様と一緒に美味しいお団子を食べながら綺麗なお月様を眺めてみてくださいね。



子ども家庭庁から、白玉団子は誤嚥・窒息に繋がる食材として挙げられています。保育園での提供はありません。家庭で食べる場合は小さく切る、少しずつ食べさせる、ゆっくり噛むように伝える等、配慮して食べるようにしましょう。

今年の中秋の名月は、9月17日(火)です。



秋野菜

秋野菜は夏野菜と比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。食物繊維が多いため、夏の暑さで疲れた胃腸を癒してくれます。また、栄養素も豊富なので冬に備えてエネルギーを蓄えることができます。

《さつまいも》



食物繊維が豊富！便秘を防ぎます。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で加熱してもこわれにくい形で含まれています。

《れんこん》



でんぷん・ビタミンC・食物繊維・カリウム・カルシウムがたっぷり！
秋から冬にかけての健康維持に効果的な野菜です。

《ごぼう》



食物繊維・カリウム・マグネシウム・ポリフェノールなどの栄養素が豊富。免疫向上や疲労回復などの効果が期待できます。

《きのこ類》



秋の味覚「きのこ」は栄養満点！風邪予防に役立つビタミンを摂取できます。食物繊維も豊富で寒い時期の体調管理に役立ちます。