



令和元年
こくま保育園
栄養士 工藤

プールや夏祭りなど色々な体験を楽しんだ夏から、段々と秋の気配を感じるようになってきました。これからの季節「食欲の秋」といわれるように美味しい野菜や果物、魚がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて元気いっぱい秋の行楽シーズンを楽しみましょう！



涼しくなってくると子どもたちの運動量も増え、食欲も旺盛になります。

夏の疲れがでてくるこの季節。毎日の食事を見直してバランスの取れた食生活を送れるように心がけましょう

野菜をフラス1皿～ 一日に必要な野菜の摂取量は350gです。日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

マイナス2gの減塩 現在の摂取量からマイナス2gを目標にだしを効かせたり、香辛料などを活用して減塩しましょう。

牛乳・乳製品をフラス カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれているので健康づくりの為に積極的に摂りましょう。

今が旬！ 秋の味覚のパワーについて

かぼちゃ ビタミンがバランス良く



はいついて風邪予防につながる

さつまいも



食物繊維がじゃがいもの3倍
便秘解消に効果がある

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を手助け

ぶどう



すぐに使えるエネルギー
になって疲労回復

さんま



コレステロールを下げる成分
が含まれている

くり



渋皮にはタンニンが豊富に含まれているので、抗酸化作用があり、老化防止やがんの予防に効果がある

りんご



リンゴポリフェノールで美肌、
老化防止の効果がある

りんごを切ってそのままにしておくと、茶色っぽく変色します。これは、りんごの中のポリフェノール物質が酸化することで起こるものです。変色を防ぐには、原因となる酸化酵素の働きを抑えなければなりません。そのためには塩水やレモン水を使います。それらに浸けることで、酸化酵素の働きを抑えることができます。塩水やレモン水は、りんごの味を損ねないよう薄めものを使いましょう。



～8月 誕生日おやつ～

先月の誕生日おやつはメロンとスイカを器にしたフルーツポンチを作りました♪メロンとスイカの他にみかん缶、牛乳寒天が入ってます★
来月は9月20日（金）に誕生日会をする予定ですお楽しみに！！



十五夜のお供えもの

十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、1年でもっときれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、さといもなどその時期にとれた作物をお供えします。ぶどうなどつるのあるものを供えると、お月さまとのつながりがいっそう強くなるともいわれています。今年の十五夜は9月13日です。お子さんとお月見をしてはいかがでしょうか。

