



9月 給食だより



令和5年9月1日

南通りすこやか保育園

三森光莉

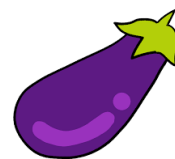


まだまだ暑い日が続きますが、鈴虫の鳴き声もきこえてくるようになりました。子どもたちも夏の疲れが出やすい時期です。早寝・早起きやバランスの良い食事をもって元気に秋を迎えましょう。

～秋が旬の食材～

さつまいも・・・皮の色が均一で鮮やかな物。傷や斑点がなく、ふっくらとした物がおすすです。

ほどよい甘さがあり、料理やスイーツにも使われています。食物繊維が多く、腸の働きを活発にしてくれます。また、ビタミンCやカルシウムも摂取することができます。



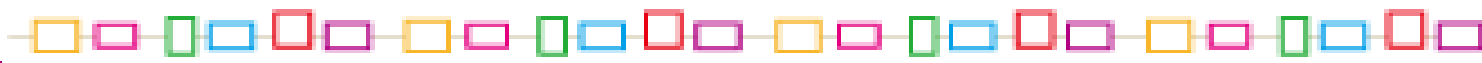
なす・・・皮の色が濃く、表面にツヤやハリのあるものが新鮮です。ビタミンEが含まれており、記憶力を高める効果があります。また、ミネラルもバランスよく含まれています。

しめじ・・・カサが開きすぎず、弾力のある物を選びましょう。

カリウムが含まれていますが、水に溶けやすい性質があります。汁物の具として使う時に、汁を全部飲み切ると無駄なく摂取できます。



梨・・・実がずっしりとしていて重みがあるもの、下部が広いものがおすすです。梨のおしりの部分が糖度が高くなっています。疲労回復を促す効果があります。



～給食のひととき～

