



令和2年
こぐま保育園
栄養士 工藤

まだ、夏の暑さが残っていますが朝夕は過ごしやすくなりました。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。この時期は夏の疲れが出て体調を崩しやすいので栄養たっぷりの旬の食材を食べて体調管理に気を付けましょう！



「まごわやさしい」はまご(孫)にやさしい！

9月には敬老の日があります。日本は世界でも有数の長寿国で伝統の和食文化の素晴らしさは世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉は伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。食の洋食化で肉や脂肪のとりすぎになりやすい現代の日本の食事ですが、体に優しい伝統の和食をこの言葉で思い出しながら食べましょう！

ま=豆 良質なたんぱく源、成長ビタミンともいわれるビタミンB.カルシウム.鉄.マグネシウム.食物繊維が豊富

ご=ごま 植物性脂肪.カルシウム.鉄を含む

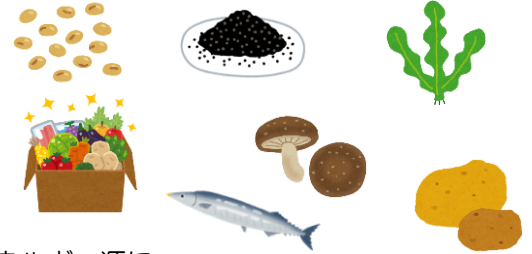
わ=わかめ(海藻) 各種ミネラルの宝庫。食物繊維もたっぷり

や=野菜 ビタミン類はもちろん酵素を作り、からだの抵抗力もアップ

さ=魚 EPA,DHAなどが豊富。血管を丈夫にする

し=しいたけ(きのこ) 食物繊維がたっぷり、骨も丈夫に

い=いも イモ類のビタミンCは加熱しても壊れにくい。炭水化物はエネルギー源に



重陽(ちょうよう)の節句

9月9日は重陽の節句です。別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊を鑑賞しながら菊の花びらを散らしたお酒を飲むと長寿になるといわれています。お酒が飲めない子どもは、

おひたしや天ぷらにした菊料理や、菊の花を形どった和菓子などを食べるのもいいでしょう。



【保育園の人気おやつ】簡単ココアプリン(4個分)

《材料》

ココア 大さじ2
牛乳 300cc
砂糖 30~50g
粉ゼラチン 5g

《作り方》

- ① 牛乳・ココア・砂糖を入れ人肌程度(沸騰直前)に温める。ゼラチンを溶かし入れ素早く混ぜる。
- ② 器に流し入れ、あら熱をとって1時間以上冷やす
- ③ 固まったら完成☆



カカオには、乱れがちな生活習慣を整えてくれるマグネシウム、カルシウム、カリウムなどのミネラル、整腸作用がある食物繊維なども多く含まれています。

9月1日は防災の日です

最近では地震だけでなく、洪水や土砂崩れなどで避難を余儀なくされることも少なくありません。地震や台風などによる大規模災害が起きた時に備え、普段から常備品として主食になるものや、そのまま食べられる缶詰などのほか、乾物も補充しておくといいでしょう。保育園でも炊き出し用の鍋を想定した「豚汁」、切り干し大根や干し椎茸、シロップ漬けのみかんといった乾物や缶詰を使った献立をだす予定です。これらの食品は、いざという時にカセットコンロなどの熱源や水があれば料理ができ、食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養素を補うことができます。

8月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはメロンパンでした🍌❤️横手の某有名店のメロンパンをモチーフに作りました♪中にもメロンと生クリームが入っていて食べ応えのあるボリューム満点なおやつになりました☆9月は28日(月)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに🎵

