きゅうしょくだより9月号

令和４年
こぐま保育園
栄養士　工藤

まだ、夏の暑い暑さが残っていますが朝夕は過ごしやすくなってきました。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。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！

9月1日は防災の日　～防災食ってどんなもの？～

≪メニュー≫
・キーマカレー（※サバカレー味見程度）
・切り干し大根の和え物
・みかん&お麩トリュフ

火や包丁を使用しない簡単な料理を子どもたちの前で実践調理しました🔪袋の中であっという間に完成する料理たちに興味津々でした👀
災害時は子どもたちの不安を軽減するためにも、普段から食べているものを用意しておくとよいでしょう。
常温でも保存が食品や災害直後にそのまま食べられるものも冷蔵庫に常備しておくと便利です。

「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

8月　お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはフルーツジュレと金魚クッキーを作りました🍑🍈様々な果物が入った寒天の味はもちろん見た目も華やかで子どもたちも喜んで食べてくれました☺来月は２２日（木）にお誕生会をする予定です。お楽しみに★★