

じんぐん

令和3年 10月 中山保育園



みのりの秋です

食欲の秋、スポーツの秋……体を動かすことが気持ちいい季節ですね。たくさん体を動かして、お腹を空かせ、秋のおいしいご飯や旬の食材を食べたいですね。栗ごはんにとつまいもごはんなどおいしいごはんもたくさんです。つつい食べ過ぎてしまいますね。今月もおいしい旬の食材をたくさん出していきますね。

今月の献立から

きのこ類:店頭にはいろいろな種類のきのこが並んでいますね。きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。便秘改善にも効果があります。さらにカルシウムの吸収に不可欠なビタミン D も含みます。きのこをちぎるのをお子さんにもお願いしてもいいですね。

鮭:鮭は赤身魚と勘違いされやすいですが、実は白身魚の仲間です。鮭の赤い色素には抗酸化作用があり、また子どもの脳の発達に大切な栄養成分である、EPA や DHA が豊富です。郷土料理の『はらこめし』も有名ですね。保育園では、はらこめし風のご飯を、午後のおやつに出す予定です。いくら使いませんが、とてもおいしい旬の味です。



食育クイズ:きりん組で先日行ったクイズです。

おうちのみなさんも挑戦してみてください。

ちなみに……きりん組の子どもたちは全問正解できました。

次の花の写真はそれぞれ、どの野菜の花でしょうか？



きゅうり



ピーマン



さつまいも



じゃがいも



おくら



なす



答えは左下④です。(ブログではカラーになって見やすいです)

目に良い食べ物は？

目に良いビタミンのほか、魚に含まれる DHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

★ビタミン A 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする
(緑黄色野菜・レバー・バター)

★ビタミン B1 目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

★ビタミン C 目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)



(クイズのこたえ)

- ① じゃがいも ② さつまいも ③ きゅうり ④ ピーマン ⑤ なす
⑥ おくら

