令和3年 10月 中山保育園



みのいの秋です



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。栗ごはんにさつまいもごはんなどおいしいごはんもたくさんです。ついつい食べ過 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 ごはんを、午後のおやつに出す予定 です。いくらは使いませんが、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?



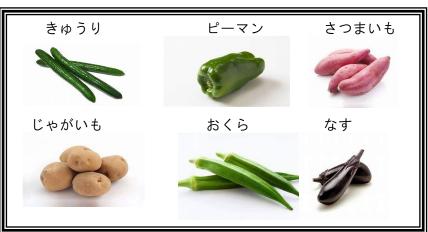












答えは左下⊄です。(ブログではカラーになって見やすいです)

10月10日は 目の愛護デ・ (クイズのこたえ)

じゃがいも ② さつまいも ③ きゅうり ④ ピーマン ⑤ なす

★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)

目に良い食べ物は?

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

目に良いビタミンのほか、魚に含まれる DHA やブルー

★ビタミンC 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・さつまいも)

(緑黄色野菜・レバー・バター)

