



おおきくなーれ

まだ暑い日は続いています、夏の日差しは和らいできたように思います。これから季節は実りの秋・食欲の秋へとつり、秋本番が始まります。秋の味覚といえば、サンマ・栗・ぶどう・梨・柿・新米などなど…たくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、味覚形成にも重要なことです。日々の食卓に旬の食材を取り入れたり、スーパーの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

食物繊維について

食物繊維は、人の消化酵素で消化されない食品中の成分のことを言います(難消化性成分)。今回は“食物繊維”の体内での働きについて紹介します。

食物繊維は『**水溶性食物繊維**』と『**不溶性食物繊維**』に分けられ、多くの食品は水溶性・不溶性ともに含まれています。

水溶性食物繊維

- ・水に溶けると粘度を増す
- ・脂肪や糖分の吸収を緩やかにする(血糖値の上昇を抑える)
- ・腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整える

穀類(精製されていないもの)
豆類、栗、きのこ、ココア
芋類、果物、野菜、こんにゃく

便秘予防以外にも様々な作用があるので、日々の食卓に1つずつプラスしてみませんか？

大豆・豆製品、海藻、きのこ
芋類、果物、野菜

不溶性食物繊維

- ・水分を吸収して膨らみ、便量と硬さを正常にする
- ・腸のぜんどう運動を促し、便秘の予防に効果的
- ・ナトリウムを体の外に排出する



非常食の準備

9月1日は防災の日です。

非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケットなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが食べ慣れているお菓子なども、賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。

保育園では3日分の米やパン、缶詰などを備蓄用に置いています。定期的に賞味期限を確認して入れ替えを行い、時には給食として提供することも。この機会に、ご自宅の備蓄も見直してみませんか。

すいかジュース作り

たんぼぼ組はすいかジュース作りに挑戦しました。目の前に出てきた大きなすかにテンションが上がり、栄養士がすいかを包丁で切ってきた真っ赤な実を見て楽しみが増してきた様子でした。

(近くで遊んでいたすみれ組の皆も、大きなすいかの登場に、なんだろう??と見物に来てくれました！)

「こんな風に種が入っているんだね」と中身を見た後、いよいよジュース作りへ。袋の上から一生懸命すいかをつぶし、ジュースになっていく様子を見ながら、楽しくつぶしていました。

出来上がったすいかジュースは、シロップを入れたかのようにとっても甘くて、みんなあっという間に飲み終わっていました。夏の思い出のひとつになっていたらいいなと思います。



10月からお弁当の日が始まります！

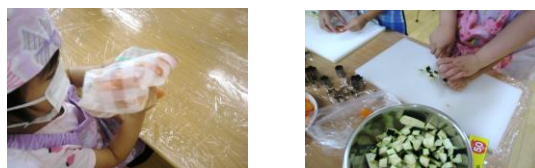
10月から3月までの間、たんぼぼ組と以上児は月に一回お弁当の日があります。すみれ組、すずらん組は給食がありますので、内容や日程は献立をご確認下さい。

夏野菜カレークッキング

収穫野菜を使った夏野菜カレーのクッキングが、8月26日にありました。前日に、夏野菜の話と自分たちが行う内容についての話聞き、ばっちり予習をして挑みました。

ちゅうりっぷ組はとうもろこしの皮むき・トマトつぶし・いんげんを折る作業、さくら組は人参の型抜きとなすを包丁で切る作業、ひまわり組はじゃが芋を包丁で切り、ピーマンを食べやすい大きさにちぎる作業をしました。型抜きや包丁が初めての子もいましたが、先生と一緒に安全に楽しく調理することが出来ました。

「ちゅうりっぷ組さんの為にピーマンは小さくちぎる！」と、ひまわり組の優しい一面も♡自分たちで収穫し、下ごしらえをしたカレーはとっても美味しく感じられたようで、「野菜苦手だけど食べられたよ！」「とっても美味しかったからまた食べたい！」と嬉しい感想が沢山ありました。



見つらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！