



10月 給食だよ!

白岡みちのご保育園

暑さも和らぎ、いよいよ秋本番をむかえます。木々も色づき始めて気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しがちです。さんま・りんご・きのこ・栗など、旬のものは栄養が豊富です。秋の味覚を味わいながら、冬にむけて元気な体を作りましょう。



秋の味覚を楽しもう!



〈さつまいも〉

切った時に出てくる白い液体はさつまいも特有の成分でヤラピンと言います。腸内環境を整えてくれる効果があります。皮にはヤラピンやアンチエイジング効果のあるアントシアニンも豊富です。

〈さんま〉

良質なたんぱく質や鉄分、カルシウムなど子どもの成長にかかせません。特にさんまの脂はEPAとDHAが豊富に含まれていて記憶力の向上、認知症の予防にも期待できると言われています。

〈きのこ〉

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。特にビタミンDを多く含んでおり、カルシウムの吸収を高めます。その他にもβグルカン^①は体の免疫力を高めてがん細胞の増殖を抑制する効果もあります。

★先月の食育活動の様子★

9月10日にくま組で乾物に触れる食育活動をしました！
水に戻す前や後の変化を、実際に乾物に触れ、匂いを嗅いだりし、食材の面白さを感じ取っていました。



中秋の名月(お月見)

中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、15個のお団子をお供えします。お団子は満月を表していて豊作祈願や収穫祝いのほか、健康や幸福を意味します。
お団子は白玉粉や上新粉で作ります。粉に豆腐を入れると滑らかになり子ども達も食べやすくなります。
今年の十五夜は10月6日(月)です。
くま組で団子の代わりにさつま芋を使ってお月見団子作りをします。

10月16日(木)に、子供たちにいろいろな種類のきのこに触れてもらう食育を予定しています。

匂いを嗅いでみたり、きのこをさいたり、きのこの種類によって違う手触りを楽しんでもらいたいです。

午後のおやつでは、「きのこおにぎり」をくま組で握りたいと思います。

上手に握れるか楽しみです。

