



杉戸みちのこ保育園

令和7年9月1日



旬を楽しもう

「旬」とは、食材が1番おいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、甘味や旨味、香りなどが優れていることが特徴です。また、1年の中で一番出回るため価格も安くなります。今回は、9月が旬の食べ物を紹介します。



おすすめ!さつまいもの栄養

さつまいもにはたくさんの**食物繊維**が含まれており、**便秘解消**の効果ががあります。また**ビタミン・葉酸**も多く含まれている為**美肌効果**も期待できます。葉酸は妊婦さんにとっても嬉しい栄養素の1つです。その他には**カリウム**が含まれており、**高血圧の予防**に適しているといわれています。このように、どの世代の人が食べても効果を発揮する食材です。しょっぱいものから甘いデザートなど多種多様な使い道があります。安価で購入できる今こそ献立に取り入れてはいかがでしょうか☆彡

9/1 は防災の日

非常食や水などの用意はできていますか？

何があってもいいように、

できるだけ多く用意しておきましょう。

非常食には缶詰・レトルト食品・乾燥食品（アルファ米やドライフルーツなど）・保存パン・エネルギーバーなどがあります。



食育活動

・17日…きのこと裂き(うさぎ組)

・25日…おはぎ作り(らいおん組)

を予定しています。

後半に入ったので乳児さん向けの食育も増やしていく予定です。楽しみにしてください！



何の日シリーズ第6弾

9/15は「ひじきの日」です。

カルシウム・鉄分等のミネラル、食物繊維が豊富で、健康食・長寿食として親しまれています。高齢化社会に向け、健康に長生きしていくことが大切である、との考えから「ひじきをもっと食べて健康に長生きして下さい」という願いが込められているそうです。園では、「ひじきトースト」を提供します。