

食育だより

吉岡町第四保育園食育だより 9月号

厳しかった夏の陽ざしも秋風とともに和らいできました。これからは、「秋」本番が始まります。

芸術の秋・スポーツの秋・食欲の秋・読書の秋と色々な秋を満喫しましょう。



みずみずしくて美味しい
梨の季節です 🍐

梨の旬は 8～9 月とされています。

収穫時期は品種により異なり、早いものだと、「幸水」は 7 月から出回ります。

幸水は 9 月上旬まで。豊水、二十世紀は 9 月いっぱいまでが旬となり、まん丸よりもお尻が平らでどっしりしている方がおいしいとされています。

9 日の給食で提供した品種は、幸水で果汁が多くすっきりとした甘さでした。

品種ごとに味、食感、果汁の多さなど異なります、お家で食べ比べ自分好みの品種を探してみてください 😊



🍄 キノコの栄養素 🍄

きのこには食物繊維が豊富に含まれるため、便秘解消に効果があると言われています。食物繊維はすべてのきのこに含まれていますが、とくにしいたけなどに多く含まれています。食物繊維は便の量を増やし、腸の動きを促し、腸内環境を改善して便秘をよくしてくれます。現代の日本人は特に食物繊維の摂取量が少ないといわれているため、食物繊維の多いきのこは意識して取り入れたい食品のひとつです。

9月1日は 防災の日



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・缶詰め、ビスケット・チョコレー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、子どもが日常的に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。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

中秋の名月

9月10日中秋の名月でした。それに合わせて年中さん年長さんはお団子づくりをしました！

秋に収穫した米で、月に似せた丸い団子を作りお供えします。

月見団子には、農作物収穫への感謝と豊作を祝う 2 つの意味が込められています。

みたらしをかけおやつにいただきました。



大きなお団子の完成 ✨
みんなおかわりしていました！

