

食育だより No. 6

2022年9月吉日 みなみひの保育園

日中はまだ暑さが残りますが、夜には虫が鳴き始め確実に秋が近づいています。秋の味覚といえば、さんま、栗、マツタケ、ぶどう、梨、柿、新米とたくさんの味覚が私たちを楽しませてくれます。秋は食欲も出てきます、好き嫌いをなくすチャンスかもしれません。

秋の味覚の柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌によく、免疫力も高めてくれるので風邪の予防・ストレスの緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含んでおり粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べても美味しいですが、サラダや和え物に入れるのもおすすめです。スティック状にすると子どもでも食べやすくなります。



たんぽぽ組ではきゅうり、ちゅうりっぷ組ではオクラを収穫しました！園庭に出た時は、水を一生懸命あげたり、きゅうりやオクラの様子を観察したりしながら大切に育てていた子ども達。野菜が大きくなるにつれ、友達や保育士と一緒に成長を喜ぶ姿や違うクラスの友達に教えようとする姿がありました。

野菜を収穫した子ども達は、「オクラはどんな形かな？」「きゅうり大きいね！ズッキーニみたい！」と興味津々でした。給食に収穫した野菜を混ぜてもらって食べることで、いつもとは違う特別感を味わい、とても嬉しそうに収穫した野菜を食べていました。



☆今月のお誕生日メニュー☆

- ・ 天ざるうどん
(鶏肉・ちくわ・なす・ピーマン)
- ・ 煮豆
- ・ 柿
- ・ ぶどうゼリー

- ・ 牛乳 チーズケーキ 苺ソース

