

# 10月

## きゅうしょくだより



令和6年10月 みなみかせ保育園

実りの秋・食欲の秋、この時期はおいしい食べ物がたくさん出回ります。  
今が旬の美味しい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして、元気な身体を作りましょう。

### 秋に美味しい『魚』

秋の訪れを感じる食べ物の一つに秋刀魚（サンマ）があります。  
『じゅうじゅう』と音を立てて焼きあがる秋刀魚の香りは食欲を誘います。  
その他にも鯖や鮭、シシャモなど秋には美味しい魚がたくさん旬を迎えます。



秋刀魚（さんま）

#### ●魚に含まれる主な栄養素●

- たんぱく質・・・血・筋肉等の体の組織を作る。
- 脂質（EPA）・・・血液をサラサラにする。  
脳の発達や機能を高める。
- 鉄・・・貧血を予防する。
- カルシウム・・・骨や歯を作る



鯖（さば）



鮭（さけ）

## もうすぐ芋掘り

廊下に貼ってある季節ごとに変わる食育ボード。今回はさつまいもについてのクイズが書いてあります。子ども達は写真を見たり、仕掛けをめくってみたりしながらクイズを楽しんでいます。

園庭には幼児クラスが春から育てているさつまいがすくすくと大きくなり、蔓が伸びてきて鉢植えや土嚢から飛び出しています。もうすぐ芋掘り。そして11月には焼き芋が待っています。子ども達は美味しく食べられる日を心待ちにしながら水やりを頑張っています。

