

食育だより

令和3年9月 新川崎みらいのそら保育園

すがすがしい実りの秋がやってきました。秋の味覚といえば、鮭・梨・柿・きのこ類・新米・さつまいもとたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。

秋は、子どもたちの食欲もぐんとアップするでしょう！



きのこのおいしい季節です！

店頭には、いろいろな種類のきのこが並んでいます。ほとんどのきのこ類は、食物繊維やビタミンD・ミネラルが豊富で低カロリーです。香りがよく、どんなお料理にも合う優れものです。

- しいたけ・・・うまみ成分が豊富で、免疫力を高めるビタミンDも豊富
- なめこ・・・ペクチンという栄養素が豊富で血糖値の上昇を抑えるなどの働きがる
- えのき・・・皮膚や粘膜を保護するナイアシンやビオチンを多く含む

きのこの入るメニュー

9月8日きのこのごはん 9月9日みそ汁（なめこ） 9月17日みそ汁（えのき）など・・・

絵本を通じて食育



おいしそう！
わくわく！

絵本の中の食べ物は、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。絵本の世界から、実際の食べ物を味わうことで、子どもたちの心の中に深く印象に残ります。

おいしいお料理の出る絵本

- 【しろくまちゃんのホットケーキ】
- 【からすのパンやさん】
- 【ぐりとぐら】
- 【ノラネコぐんだんカレーライス】など・・・

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで前後3日間（計7日間）のことを言います。お彼岸にお供えするものとして【おはぎ】【ぼたもち】が

ありますが、この二つはどちらも同じものです。

春は牡丹の花に合わせ【ぼたもち】

秋は萩の花に合わせ【おはぎ】と呼びます。

保育園では9月21日提供予定です。



9月お誕生日メニュー

※給食

- ・わかめごはん
- ・たらのカレーフリッター
- ・ブロッコリーサラダ
- ・味噌汁（なめこ・豆腐）・梨

※おやつ

- ・牛乳・かぼちゃケーキ
- を予定しています。

もぐもぐごっくん～0・1歳児クラス給食の様子～



現在コロナウイルス感染防止の為、給食中もマスクの着用をしております。0・1歳児クラスでは、子ども達に咀嚼の方法を「もぐもぐごっくん」と声を掛けながら透明マスクを着用する事で職員の口の動かし方を視覚的に伝える事で、咀嚼の発達を促しています。

