



給食だより

令和4年 10月1日
なかよし乳児保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。

たくさん体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンDミネラルなどを豊富に含んでおり香りが良く、どんな料理にもあう優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわりが抜群
- エノキタケ→睡眠の質を良くする天然アミノ酸のギャバが豊富

地産地消のススメ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることのできる良い機会です。旬の食材で季節を感じ地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深めましょう。

《小倉南区の特産品》

ほうれん草・トマト・キャベツ・水菜・小かぶ
小松菜・ブロッコリー・たけのこ・なす・青ねぎ

さつまいも

食物繊維が豊富で、ビタミン B・C・E・カルシウムなども含まれ栄養バランスにすぐれています。従来ビタミンCは加熱に弱いのですが、さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので調理の幅も広がります。栄養を多く含む皮も一緒に食べるといいですよ！

園では、おやつ（11日・25日）にさつまいもスナックが出ます。