



令和5年9月1日
なかよし乳児保育園

夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、秋が近づいてきました。秋は、たくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。



今が旬！秋の味覚 体に嬉しいパワー



食物センイがじゃがいもの3倍あります。便秘解消に効果があります。



きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けしてくれます。



ビタミンがバランスよく入っていて、風邪予防になります。



すぐに使えるエネルギーになって、疲労回復に繋がります。

まだまだ**食中毒**に注意が必要です

気温も湿度も最も高い真夏に、食中毒が多いと思われがちですが、実は1年で1番発生件数が多いのは、**9月～10月**です。夏バテして体力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすく、免疫力も下がります。

特に、魚のアニサキスやヒスタミン、きのこや山菜などの自然毒が増えるのも原因の一つです。

十五夜の団子

十五夜は美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。お供えものの一つが団子で、15個の団子をピラミッドのように並べます。

今年の十五夜は、9月29日です。お子さんとお月見や団子作りをしてみるのもいいですね。

