

食育通信

平成27年9月
清水台幼稚園



旬の食材 秋刀魚・柿 <おいしい見分け方>



体のハリが良く、口先が黄色く太くて重いもの、しっぽを持って立ててみて真っ直ぐ立つものがよく脂がのっています。



ヘタが緑で生き生きとし実とぴったりくっついているものがむらなく均一・へたの近くまで色づいているものが甘くておいしいのです。

長い夏休みも終わり、

秋晴れの心地よい季となりました。

これからは暑さもやわらぎ活動しやすくなり、

子供達の食欲もぐーんと増します！

毎日を元気に過ごすためには、

バランスのよい食事を心がけましょう。

～8月7・8日 きく組さんとふじ組さんお泊り保育でした～

夕食のカレーライス野菜をみんなで一緒に切りました。



秋といえば運動の秋・読書の秋・食欲の秋といいますが

秋には秋刀魚、椎茸、柿、ぶどう、栗などおいしい旬の食べ物がたくさんあります。

秋の旬の食べ物には糖質・ビタミン・ミネラルが豊富で夏で弱った体を元気にしてくれるので積極的に取り入れましょう。

例えば
さんま

秋刀魚・・・さんまは胃腸を温め、

疲労を取り除いてくれる効果があります。

また、たんぱく質が豊富で、

貧血に効果のあるビタミンB2、

苦めの腹わたにはビタミンAも豊富に含まれているので

さんまは全部食べるのが一番です。



かき

柿・・・柿は動脈硬化や高血圧の防止になります！

また、ビタミンCが多く含まれ、大きめのものは一個で1日に必要なビタミンCが摂れるのです。

ですが、柿は消化があまりよくない上に体を冷やす作用が強いので胃腸が冷えやすい人は食べすぎに注意してくださいね。

みんなが切った野菜が入ったカレーライスはいつもよりおいしく感じました。みんなもたくさん食べてくれました。

園長先生がタッチオープンで鶏の丸焼きを焼いてくださりました。カレーライスにのせてみんなでいただきました。



9月の予定献立平均食事摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1
487kcal	18.6g	16.6g	82mg	1.8g	131ugRE	0.32mg
V.B2	V.C	食物繊維	食塩			
0.2mg	3.1mg	3.1g	2.2g			

