



食育通信



木々の葉も色付き始め、深まりゆく秋を感じる頃となりました。
寒暖差の激しいこの時期は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を摂り、元気いっぱいに秋を満喫しましょう！

10/18 さくら組リクエスト



ハンバーガー・フライドポテト

10/24 お誕生日会



りんごのショートケーキ

10/31 きく組リクエスト



焼き豚炒飯

かぜのときは

食べ物から元気をもらおう！



風邪かな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるねぎや生姜、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。
熱がある時は、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。
また、鼻づまりには玉ねぎのスープがお勧めです。湯気と、玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。
のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬けも効果的です。

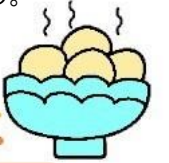


“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのさといも



人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類の中でもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果があります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにし、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類の中で最も多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

園では、11/7の献立に使用します😊



皮むきはレンジを使って簡単に♪

- ① 里芋は土を落とし、よく洗う。
- ② 水気を拭いて冷凍する。
- ③ 耐熱容器に並べてふんわりとラップをし、竹串がスッと通るまで加熱する。（目安：1個につき90秒程度）
- ④ 熱いままペーパータオルで包みながらむく。



☆10月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ（赤色） 清水台幼稚園（青色） おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
520 kcal	18.5 g	14.9 g	230 mg	2.3 mg	4.2 g	2.0 g
411 kcal	15.9 g	11.1 g	102 mg	1.8 mg	4.0 g	2.0 g

☆11月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
469 kcal	15.9 g	13.0 g	193 mg	2.3 mg	3.3 g	1.6 g
439 kcal	15.2 g	13.0 g	105 mg	2.1 mg	3.7 g	1.8 g