



給食だより



10月号
五日市すみれこども園

- 10月は運動会や芋ほり・遠足と子どもたちが楽しみにしている行事がいっぱいです。色々なことを体験する事で、子どもたちの成長を感じられることも多いと思います。
- たくさん身体を動かして、おなかを空かせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べましょう。



美味しい秋を味わおう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米・なす・さんま・りんご・ぶどう・くり・梨・まつたけなどのキノコ類・さつまいもなど美味しい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知って味わう事は食材への興味が増し、味覚形成にもなります。

園では旬の「さつまいも」を使って、焼き芋や芋ご飯・さつまいものいが栗あげなどを提供します🍠



栄養たっぷりのキノコを食べよう！

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、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べる事で便通もよくなります！

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言われています。

- 椎茸・舞茸→免疫力サポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富
歯ざわり抜群！
- えのきだけ→精神安定に特に効果的な
天然アミノ酸のギャバが豊富

