



食育だより



令和5年10月19日

神拝保育園

栄養士 大谷 康美

秋晴れの心地良い日が続きあんなに暑かった夏が遠くに感じられます。木々はきれいに色づき、地面には木の実や落ち葉が広がっており、ようやく秋の訪れを感じてきました。秋は1年を通して1番食べ物のおいしい季節といわれています。旬の時季に秋の味覚を味わって下さい。また秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつまいもやれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



お月見まんじゅう クッキング

9月29日(金)に、年長児(すみれ・ゆり組)がおやつのお月見まんじゅうをクッキングしました。生地にあんこを包む難しい作業もていねいに出来、蒸し器を使って蒸して完成させました。



十五夜のお供えにはお米や野菜や果物の収穫を感謝する意味もあります。恵に感謝しながら出来立てのおまんじゅうをみんなでおいしく頂きました。



食物繊維とは？

水溶性食物繊維

腸内の細菌を増やし、コレステロールの吸収をおさえます。(りんごなどの果物類、こんぶやわかめなどの海藻類)

不溶性食物繊維

腸を刺激し、便秘と有害物質の排泄を促します。(ごぼう・かぼちゃなどの野菜類、さつまいもなどのいも類、豆類、穀類)

どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きをします。食物繊維は便のかさを増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで、免疫力もアップします。秋に収穫される、小豆などの豆類や、いも類きのこ類などを積極的に食べるようにしましょう。

さつまいも掘りをしに畑に行きます

日程：10月26日(木)

※雨天11月2日(木)に延期

必ず9時までに登園してください。

対象クラス：ちゅうりっぷ・うめ・ひまわり
もも・さくら・すみれ・ゆり

服装：よごれてもいい長袖・長ズボンで来てください。
ビニール袋に長靴を入れて持ってくるか、汚れてもいい靴で来てください。



