9がつ 食育 だより

2025. 9

すずらん保育園

今月のひとこと

日中はまだ暑さが残る日々が続きます。気温の低下とともに、これから「秋」が始まります。
芸術の秋・読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋と、色々な秋を満喫しましょう。
スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

旬の食材を食べよう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は、秋が旬の食べ物をご紹介します。

魚

野菜

果物

9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。

おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いため、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。

8月1日 スイカわりをしました

「みぎみぎ！！」「もっとまえだよ！！」沢山の掛け声えをヒントにスイカの前までゆっくり進み…「せーの！！！！」力強くバットを振り下ろしていました☺
少しずつ割れていくスイカ…〇〇先生が振り下ろしたバットが見事命中！
「やったあ～～～！」と、皆で大喜び♪
そのあとスイカをテラスで食べました。
皆で頑張って割ったスイカは、いつもより何倍も甘く美味しかったようです♪