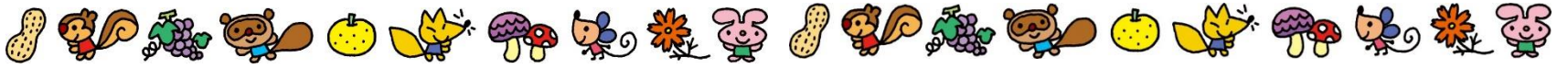




バンビーノハウス保育園

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、季節はどんどん夏から秋へと変わってきて、『実りの秋到来!!』です。果物では、ぶどうや梨、野菜では南瓜やさつまいも、他にもきのこや秋鮭など、たくさんの食材が旬を迎えます。給食でも旬の食材をたくさん取り入れています。子どもたちと一緒に、『秋の味覚』を楽しんでいきたいと思ひます。



おいしい!! 秋の味覚

秋に旬を迎える野菜は、夏野菜のようなカラフルさはありませんが、おいしさは負けていません。夏の疲れを回復したり、冬の寒さに備えて体を温めてくれる効果があります。また、**食物繊維**や**ビタミン**などの栄養素が豊富に含まれています。

今回、旬の食べ物と食材の選び方を紹介します。お買い物の際に参考にしてみてください。

- **さんま** ... 黒目の周りが透明で澄んでいて、身が太く、ハリと光沢があるもの
- **きのこ** ... かさあまり開いてなく、軸が締まっており、あまり汚れていないもの
- **栗** ... 鬼皮の皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの
- **さつまいも** ... 皮が鮮やかな赤紫色で、太く、ひげ根がないもの
- **梨** ... 皮にハリがあり、かたくしまったもの。軸がしっかりとついているもの

～魔法のことはば 「まごはやさしい」～



「まごはやさしい」という言葉を耳にしたことがありますか？

これは、**和食の基本**や**バランスの良い食生活**を送る為に、摂取したい食材の頭文字を1つずつとった言葉です。ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、**噛む力**を育て、**季節感**豊かな食事が楽しめます。毎日の食事に、ぜひ取り入れてほしい食材です。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも
豆類	種実類	海藻類	野菜類	魚介類	きのこ	いも類

☆8月食育活動の様子☆

