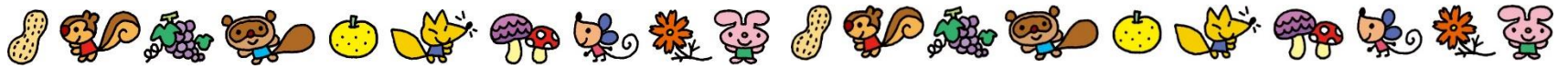




スマイリーハウス保育園

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「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 |



食育
ミニクッキング
のようす



とうもろこしの皮むきもしました😊
みんな真剣😊



「食事のあいさつ」についてお話ししました😊
みんなおうちでも手を合わせて、「いただきます」「ごちそうさま」できてるかな～?😊😊

9月の食育

食育
9/7(水)「三つ指持ち」

クッキング
9/9(金)「お月見だんごを作ろう！」

ミニクッキング・旬の食材
 9/2(金)「キャベツをちぎってみよう」
 9/5(月)「ズッキーニを見てみよう」
 9/12(月)「ぶどうを見てみよう」
 9/15(木)「さつまいもをつぶしてみよう」
 9/21(水)「柿を見てみよう」
 9/28(水)「白菜をちぎってみよう」