

# ぱくぱく通信

## ～食育だより～

認定こども園徳力団地幼稚園

秋号



天高く馬肥ゆる秋。2学期もスタートして幼稚園にも皆揃って、賑やかな日常が戻ってきました。『食べることは生きること』。園でも今年1月から管理栄養士の先生をお迎えして、さらに子ども達により安全で美味しい給食を提供できるようになりました。今回、保護者の方にも園での食の取り組みをお伝えしたいと思い、食育だより『ぱくぱく通信』を季刊することになりました。園での食育の取り組みや給食室からの声、食の豆知識などを楽しくお届けできたらと思います♪

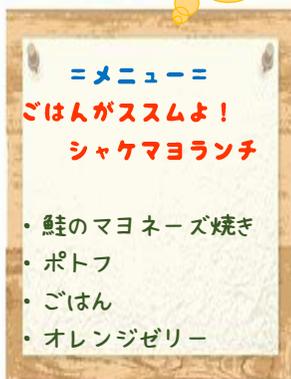


9月から園での給食もメニュー刷新!

子ども達が喜びそうな栄養満点メニューを栄養士の先生が考えてくれました。

9月の新メニューはコチラ!

鮭とごはんがベストマッチ♡でした!



### 秋に旬を迎える食材

実りの秋・味覚の秋・食欲の秋と言われますね。秋には栄養価が高く、美味しい食材が沢山あります。暑さや夏バテで低下していた食欲が回復することや、外気温が下がることで、体温を維持する為に基礎代謝が上がり自然と食欲が増すといわれています。旬を迎える秋の美味しい味覚を楽しみましょう。

#### \*さんま



秋のサンマは脂肪が多く肉質が柔らかです。サンマには EPA (エイコサペンタエン酸) と DHA (ドコサヘキサンエン酸) は、血中のコレステロール値を下げ、血液をサラサラにする効果があります。カルシウムの吸収率を高めるビタミン D や、貧血予防に役立つ鉄ビタミン B12 も含まれています。

#### \*かぼちゃ



秋から冬にかけて甘みと栄養価が増し食べごろを迎えます。かぼちゃはβカロチンとって、体内でビタミン A に変換され、肌や粘膜を丈夫にして免疫力を高める作用があります。かぼちゃに含まれるビタミン C、E と一緒に働くと互いの抗酸化作用を強めます。

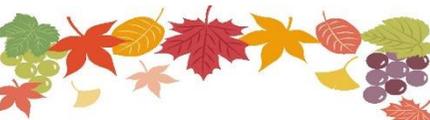
#### \*りんご



りんごに含まれるクエン酸はエネルギー代謝を促進する作用があり、疲労回復に役立ちます。りんごは成熟ホルモンを発生し、ほかの野菜や果物と一緒に保存すると老化を早めます。その効果を利用して、青いバナナやキウイフルーツなどはりんごと同じ袋に保存すると早く追熟します。

### 梅! 食べごろです!

年中さんが6月に梅干しとシロップ漬け作りをしました。名前をつけて大事に見守り…。そろそろ食べごろ、飲みごろのようです。まもなく年長組は味噌づくりの仕込みが始まります。



夏の間は、園庭でゴウヤ、きゅうり、トマト、ネギ、ナス、オクラを収穫しました。秋はジャガイモ、サツマイモ…後は何を植えようか、子どもたちと相談中です(\*'ω'\*)

