

9月 給食だより

令和7年 9月1日発行

おとぎ保育園

栄養士 由井

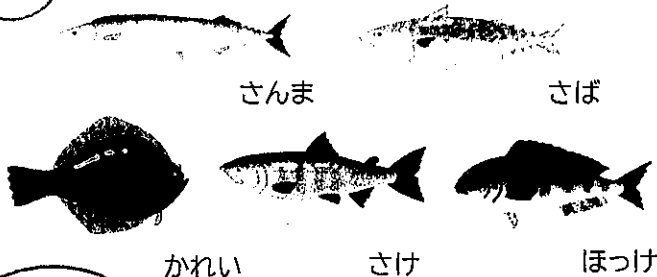
日中はまだ暑いですが、少しずつ秋の気配を感じるようになってきましたね。

秋は「実りの秋」と言われ、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の物を食べて毎日元気に過ごしましょう。

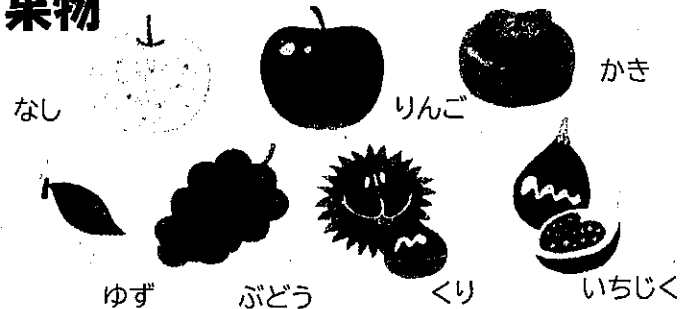
旬の食材を食べよう

「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。秋が旬の食べ物を紹介します。

魚



果物



野菜



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、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は熱に強いので、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、腸内環境を整える効果が期待できます。

9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ米、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。

備える

食べる

買い足す

消費する

サンプルケースについて

7、8月はお休みしていたサンプルケースですが、9月から再会します。降園時にお子さんと一緒にご覧ください。「お野菜食べた？」「残さないで食べられた？」など話のきっかけになると幸いです。ご不明な点等ございましたらお気軽に給食室にお声がけください。