

9月 給食だより

令和8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。

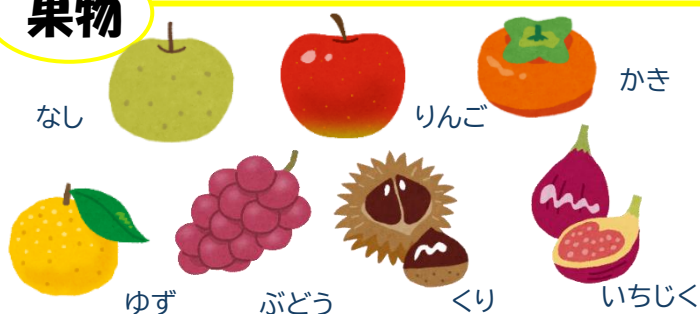
旬の食材を食べよう

「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。



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」を、9月より再開します。降園時に、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。「お野菜食べた?」「残さず食べられた?」など、給食についてお子さんとお話するきっかけになれば幸いです。ご不明な点や気になることがございましたら、お気軽に給食室までお声がけください。