



食育だより

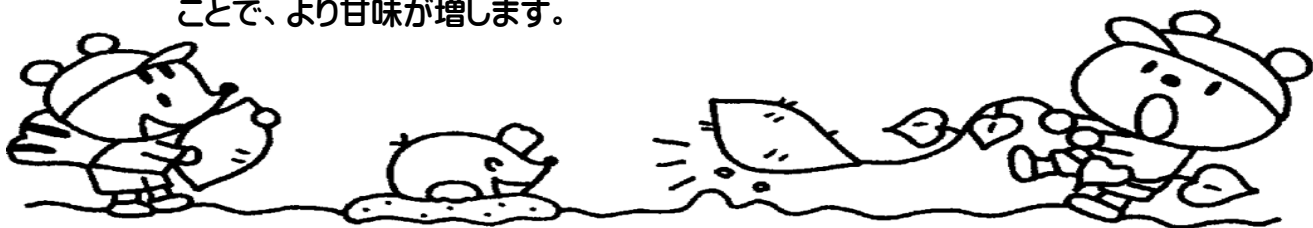
令和元年 10月号
森川保育園

暑かった夏。食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、さわやかな秋を迎えます。この頃になると、体がみるみる健康をとり戻しまた、秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できるというわけです。

天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子どもと一緒に公園にお出かけをしてみるのもステキですね。

食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも

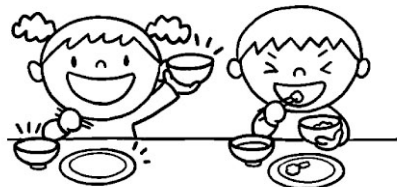
天ぷらや煮物、焼きいもなど、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘味があり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切った時に出る白い液体はヤラピンといって、便を軟らかくする効果があり、セルロースなど豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。いものなかではビタミンCが一番多く、石焼き芋のようにじっくり焼くことで、より甘味が増します。



いも掘り遠足

15日(火)に、ぱんだ組・ぞう組は芋ほり遠足へ出かけます。でぶいもちゃん・ちびいもちゃんたくさん掘れるといいですね！掘ったお芋で何つくろう～(*'ω'*)
芋てんぷら、スイートポテト、大学いも…楽しみだな～

15日はお弁当会です。



モーウイ (シロウリ)

旬:7月～10月



果皮が赤茶色で、細かい網目状の模様が特徴のモーウイ。きゅうりに似ていますが、きゅうりよりしまっていて、青臭さがなく、たんぱくな味のため、酢の物やそぼろ煮につかわれています。