

# 給食だより

令和4年度10月がっ  
立場りびと保育園

秋は実のりの季節です。最近暑さお  
すかり和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと  
増える季節です。秋は美味食材が  
沢山あります。芋類・果物・魚・きのこ旬の  
食材の栄養を存分に味わいカゼなどに  
負けず元気いっぱい園生活をすごしましょ。

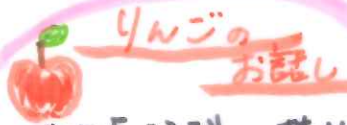
## さんま

- ・「さんま」には、血液をサラサラにしたり、中性脂肪をへらす等、生活習慣病予防に効果がある成分が含まれています。
- ・学習能力や記憶力に良い働きをします。
- ・良質のたんぱく質、ビタミンD、B12、Eを多く含み、血圧を下げたり、1日に必要なビタミンや貧血予防、血行の流しを良くする作用、細胞膜を守り、たくさん健康維持を保つ食材です。
- 「さんま」に限らず魚の栄養価を上手に利用し健康に役立てましょ!



### 10月の食育

- <にじぐみの食育>
  - ・10/13(木) ... かぼちせの観察とかぼちせのたねど。
  - ・10/31(月) ... クッキーの型ぬき。
- <そらぐみの食育> **★10/8(木) ... おべんとう給食です。**
  - ・10/13(木) ... かぼちせのたねどをやってみよう!!
  - ・10/31(月) ... クッキーの型ぬきをやってみよう!!



### 給食室から...

・リンゴは「バラ科」の植物です。「ビタミン」は少ないですが「ペクチン」という成分がたくさん含まれていてお腹の調子がよくなる...とされています。便秘気みの子どもにもとてもよい果物といえます。火を通して、ケーキやパウンドに入れて、旬のさつまいもをあわせて食べても美味は果物です。



調理室に新しい職員が入りました。  
小笠原秀将くんです。よろしくお願ひします。

