

10月 きゅうしよくだより



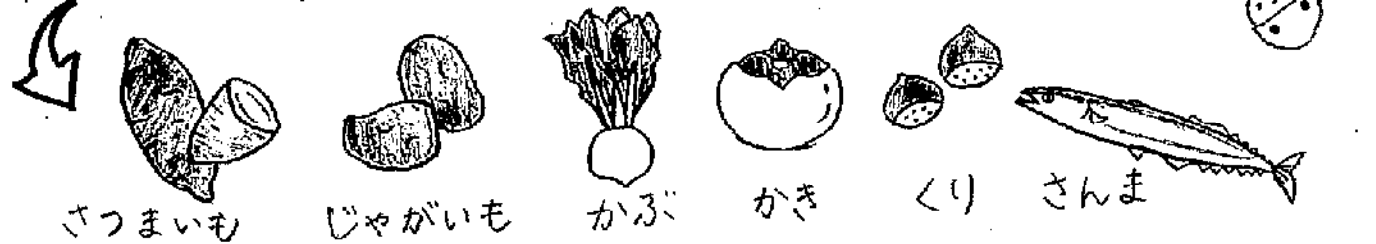
楽しもう!
にほんの味。 社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

だんだんと残暑もやわらぎ、爽やかな季節がやってきました。

「食欲の秋」ともいわれるように、秋は食べものが美味しい季節です。

旬の食材は栄養たっぷり、食べると免疫もぐんと上がります。

季節の食材を食べ、体力をつけると共に秋を感じましょう。



成長に必要な栄養素のおはなし

乳児期から幼児期は、元気に遊ぶためのエネルギーになるだけでなく、からだを作る材料にもなります!

★タンパク質

肉・魚・卵・大豆製品など
筋肉や皮膚などを作る

★カルシウム

乳製品や小魚・大豆製品など
成長期の骨や歯を作る

★鉄

肉・魚・大豆製品など
血液を作る

★炭水化物

ごはん・パン・いも類など
元気に動かためのエネルギー

★実はすごい!! 魚の脂

魚に含まれている
DHA(ドコサヘキサエン酸)
EPA(エイコサペンタエン酸)は

脳や神経の働きに深く関係しています。

特に さんま・さば・いわし・あじ
などの青背魚に多く含まれています!

体だけでなく脳も大きく成長する乳児期。
幼児期に積極的に取り入れましょうね!

10月 きゅうしよくだより



楽しもう!
にほんの味。 社会福祉法人南河学園
附属国分保育園

このマーク
どんな意味?

和食中心の給食を通じて
季節の食材や行事食、和食の魅力を
「見て・食べて楽しむ」
食育を大切にしています。

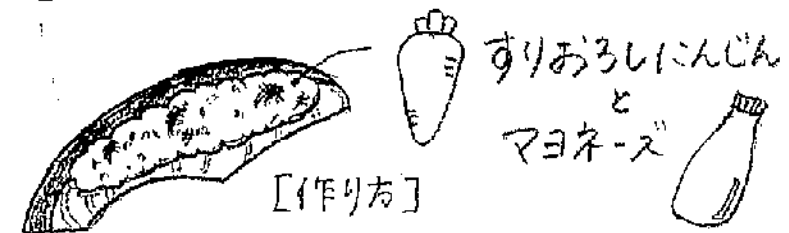
このマークは農林水産省が進める
『楽しもう! にほんの味
〜和のこころをつなぐ食の国民運動〜』の
プロジェクトメンバーの証です。
和食を知る → 食べる → 作る機会を広げ
和食文化を次世代へ繋いでいく活動です。

保育園レシピ

鮭のもみじ焼き

[材料(家庭4~5人分)]

- ・鮭 ... 4切れ
- ・食塩 ... 少々
- ・料理酒 ... 5g(小さじ1)
- ・にんじん ... 40g(中1/4本)
- ・マヨネーズ ... 25g(大さじ2)



[作り方]

- ① 鮭は塩で下味をつけておく。
- ② にんじんは切らずにラップに包んで
500Wで3分程度加熱する。
- ③ やわらかくなったにんじんをすりおろし、
マヨネーズ・料理酒と混ぜる。
- ④ フライパンで鮭を両面焼く。
- ⑤ ③をのせて、アルミホイル/蓋をかぶせて
弱めの火で焼く。

～給食からの大事なお知らせ～

10/10(土)運動会が雨天の場合の給食について

保育はありますが給食はありません。

保育希望の方は弁当持参でお願いします。

