10月 きゅうしょくだより

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、実りの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で、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
元気に動くためのエネルギー

★ 実はすごい!! 魚の脂（あぶら）

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 きゅうしょくだより

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。

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・料理酒とまぜる。
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。