



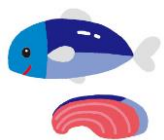
# きゅうしょくだより

令和3年 9月 かんのん町保育園

## ● 今月の献立

夏の疲れの出でくる時期ですが、朝夕は過ごしやすくなり、子どもたちの食欲も増していくことでしょ  
う。給食では旬の食材を取り入れた献立を提供していきます。

## ● 今月の食材



きのこ類、梨、ぶどう、さけ、、、  
さけは、実は白身のお魚で、記憶力や学習能力向上など、成長期の子どもの脳の  
発達にとっても大切な栄養成分、D H A や E P A が豊富です。ホイル焼きや揚げ  
物、ムニエルと様々な調理法で楽しめます。

## きのこのおいしい季節

店頭には、色々な種類のきのこ  
が並んでいます。きのこ類に  
共通して言えるのは、食物  
繊維やビタミンD、ミネラル  
が豊富で低カロリーというこ  
とです。  
香りがよく、どんなお料理に  
も合う優れたものです。

## しいたけ

3大うまみ成分のグアニル酸を多く含む  
しいたけは、免疫力を高めるビタミンDも  
豊富です。乾燥させるとビタミンDの含有量  
がぐんと上がります。

## えのき

皮膚や粘膜の保護  
を行い肌荒れ防止  
なども期待できる、  
ナイアシンや  
ビオチンを多く  
含みます。

## なめこ

ペクチンという  
栄養素が豊富で、  
血糖値の上昇を抑  
えるなどの働きが  
あります。

## 秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで前後3日  
間のことを言います。

保育園ではあんこの苦手な子も食べられる



ように、黒ごまときなこの  
2種類を提供します。

9月21日提供

## 絵本を通じて

## 食育を



読書の秋、絵本にのちの食べ物の  
印象はわくわくとした気持ちととも  
に食への関心を高めます。絵本を通  
じて食べる楽しさや、食事のマナー  
などが自然と心に刻まれます。