



# きゅうしょくだより



令和6年9月 みなみかせ保育園

日が落ちるのもずいぶん早くなり、秋の訪れを感じる季節となりました。  
食欲の秋にたくさん栄養をとって、丈夫な身体づくりをしていきましょう。

## 旬の果物『梨』

梨は8割以上が水分であるため、暑さが残るこの季節の水分補給にちょうど良いです。  
冷房や冷たい食べ物による体の冷えによって、生じるむくみを改善してくれるカリウム、虫歯予防効果のあるキシリトール、腸を刺激して便秘改善効果のある石細胞と多くの効果が期待されます。  
栄養豊富な梨を食べて暑さで疲れた身体を整えましょう。



## 中秋の名月「お月見」

今年のお月見（十五夜）は9月17日です。  
1年の中で一番きれいな満月が見える日に、お団子やお餅、ススキや里芋などをお供えて、美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。  
空の月を見上げてみましょう。



## 夏野菜で自分だけの特別ピザ

5歳児が育てたトマトとピーマンの夏野菜を使って、ピザ作りをしました。夏野菜を収穫し、給食室でカットしてもらった後はエプロンと帽子を着け、生地となる餃子の皮にケチャップとチーズ、育てた夏野菜を自分で好きなようにトッピングし、世界に一つのオリジナルピザが完成しました。給食時に一緒に食べました。出来立てのピザを頬張りみんな「おいしい〜！」と大満足の様子で、野菜が苦手な子も含め、ほとんどの子が完食しました。とても充実した食育活動となりました。

