



令和4年10月1日 新川崎みらいのそら保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。スポーツの秋ですから、たくさん体を動かし、秋の味覚をたくさん味わいたいものですね。また秋は一年の中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。

赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…糖質・脂質

（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…ミネラル・ビタミン

（体の調子を整える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



旬の食材

新米・かぶ・里芋・じゃが芋
人参・さんま・鰯・鮭・梨・柿

根菜類やきのこ類、梨や柿などの果物が旬を迎えます。新米や脂がのった魚も市場に出回ります。

10月のお誕生日会のメニューは

栗ごはん

おやつ

コロッケ

牛乳

しめじとブロッコリーのペンネ

さつま芋モンブラン

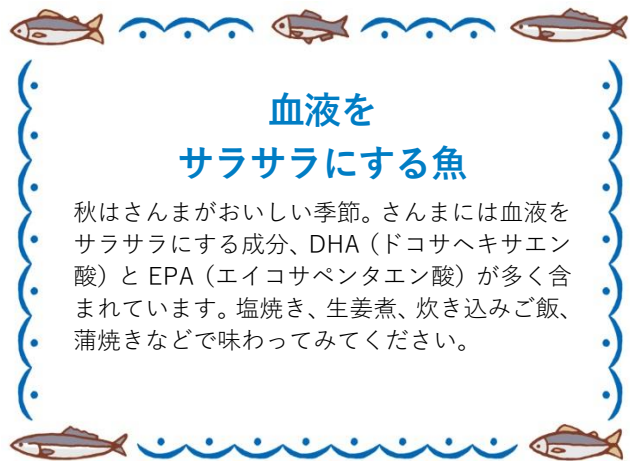
清汁（えのき・豆腐・ねぎ）

柿

の予定です。

血液を サラサラにする魚

秋はさんまがおいしい季節。さんまには血液をサラサラにする成分、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。塩焼き、生姜煮、炊き込みご飯、蒲焼きなどで味わってみてください。



食育活動

うちゅう組で育てている稲穂が黄金色になり、収穫が楽しみです。手作りのかかしが稲穂を守ってくれています。

