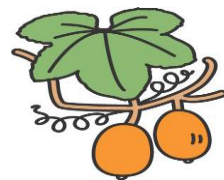




文殊乳児保育園
平成 30 年 10 月号



10 月は、朝夕の風も肌寒く、秋も深まり活動しやすい季節になります。園庭で、元気に走りまわり子供たちは、運動会に向けて頑張っています。しかし、夏の疲れが出やすい時期ですので、十分な栄養と休養を心がけてあげてください。



栄養たっぷり！ 秋が旬のさんま

さんまには良質なたんぱく質やドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)などの脂肪酸が多く、成長期の子どもの脳の発達には欠かせない栄養素が含まれています。他にもビタミンA・B2・B12・Dなども含まれています。魚が苦手な子も、塩焼きの身をほぐしてごはん混ぜ、青のりを少しかけるなど、一工夫すると食べやすくなります。9月の献立にサンマの塩焼きがあり、骨に苦戦していましたが、結構食べてくれたそうです。骨を取ることも経験の積み重ねなので、お忙しいとは思いますが、ぜひご家庭でも、魚料理を取り入れてみてください。



10 月 9 日から給食室の工事がはじまります。ご迷惑をおかけいたします。

(土曜日はお弁当持参をお願いします。)

0 才児の部屋を給食室として使用し、0、1 歳児は保育園で調理します。

お弁当の日…13 日(土)、20 日(土)、27 日(土)

《大根》 脂肪やたんぱく質などを分解する消化酵素があり、肉や魚と一緒に食べると効果的です。

葉はカロチン、ビタミン C、カルシウム、鉄などを豊富に含むので、是非捨てずに使いたいものです。また、皮にも栄養が含まれているのでよく洗い、皮を付けたまま調理するのもおすすめです。

《ブロッコリー》 輸入物もあり一年中出回りますが、冬から春にかけて多く出回ります。カロチンが豊富な緑黄色野菜でビタミン B・C、鉄分、カルシウムを多く含んでいます。

《ちんげんさい》 白菜の仲間で、日本でもっともポピュラーな中国野菜です。カルシウム、鉄などのミネラル類も多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。アクが少ないので下ゆでが不要なく油をつかうと油と相性がいいビタミンやミネラルの吸収率がアップします。

運動会のあと、ぞう組さんも冬野菜の種を植えます。
また収穫を楽しみに、お世話をしてくれることと思います。

