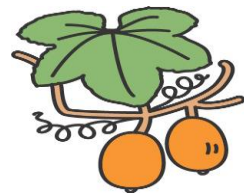




文殊乳児保育園
令和3年10月号



秋は、何をするにも最適な季節と言われています。保育園では、コロナ禍でも園外保育など、体を動かす機会が増えてきます。体を動かす分、食欲は出てきますが、季節の変わり目で寒暖の差も大きくなり、体調を崩しやすい時期にもなります。たくさん体を動かし、秋の味覚を楽しんで元気に過ごしましょう。

お米について

10月頃より稲刈りが始まり、新米が多く出回ります。今ではパン食も増えていますが、お米にはたんぱく質や、脂質、炭水化物など、私たちの体に必要な栄養素を含んでいるので、是非、ご飯を食べることをおすすめします。

《お茶碗一杯分に含まれる栄養素》

- ・タンパク質…牛乳、約コップ2分の1杯
- ・脂質…6枚切り食パン1枚の6分の1
- ・炭水化物…じゃがいも3個分
- ・ビタミンB1…キャベツの葉1~2枚



また、運動量に換算すると、ランニング約40分、水泳（クロール）約50分に相当します。体をたくさん動かすことが多いときは、しっかりご飯を食べて、栄養をつけて、過ごしましょう。

誕生会 メニュー

(20日)

- ★牛じゃこライス
- ★鶏肉のゆかり風味焼き
- ★サラダ
- ★わかめスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



お弁当の日

10月26日(5オキャンフ)



秋の味覚を楽しもう！

《さつまいも》…焼き芋やお菓子にも使われ、ホクホクと甘く、子どもたちにも人気です。食物繊維も多く含まれているので、便秘にも効果的です。

《しいたけ》…食物繊維が豊富で、便秘解消やコレステロール低下の効果があります。表面に傷がなく、肉厚で、ヒダがはっきりしているものを選ぶのがコツです。うま味成分が豊富なので、てんぷらもおすすめです。

運動会が終わると、畑やプランターに冬野菜の種や苗を植えます。各クラス2種類ずつ植えるので、収穫するのを楽しみに育てていきたいと思えます。また、冬野菜については、次回のおたよりで詳しくお知らせしたいと思います。



秋が旬の“さんま”

脂が程よくのった今が、一番おいしい季節です。さんまには、EPA、DHA、良質なタンパク質やビタミンも豊富です。保育園では、27日にさんまを蒲焼風にして提供します。さんまは、切り開いて、小骨を取った後、片栗粉をつけて、両面を焼き、砂糖と醤油を絡めます。さんまの選び方としては、体に光沢があり、目の周りが澄んでいて、口先や尾の付け根に黄色味があるものがあるとされています。

