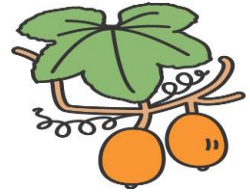




文殊乳児保育園  
令和4年度10月号



暑さも落ち着き、風も涼しく過ごしやすい秋になりました。「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」などとよばれるように、秋は何をするにも適している時期です。たくさん体を動かし、ご家庭でも旬の食材を取り入れて、季節を感じてみてください！

## 秋の味覚～野菜～

- ・ **さつまいも**…エネルギー源となる糖質が主成分で、ビタミンCやカリウム、食物繊維を豊富に含んでおり、焼いたり蒸したりすることにより甘みが増します。保育園でも毎年子どもたちが掘った芋を、焼き芋などにして提供しています。
- ・ **シイタケ**…食物繊維やビタミンB群が豊富で、疲労回復に役立ちます。また、天日干しをして干しシイタケにすることでビタミンDが増えます。牛乳や小魚、チーズなどに含まれるカルシウムと一緒に摂ると、骨や歯をより丈夫にしてくれます。
- ・ **里芋**…カリウムと食物繊維が豊富で、生活習慣病の予防に役立ちます。皮をむいたときのぬめりにはムチンとガラktanという成分が含まれており、胃などの粘膜を保護し消化吸収を助けるほか、免疫力を高めて風邪をひきにくくする効果もあります。

## 誕生会メニュー

(18日)

- ★炊き込みご飯
- ★ポテトミートローフ
- ★甘酢和え
- ★豆乳汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



## お弁当の日

25日(火曜日)  
久住登山キャンプ



## 秋の味覚～魚～

魚には毎日を元気に過ごすために必要な栄養素がたくさん含まれています。魚からしか摂ることのできない栄養素もあるので、積極的に食べるように心がけましょう。

- ・ **サンマ**…良質なタンパク質、脂質、**DHA**が豊富に含まれています。サンマは塩焼きにするのが一般的ですが、脂とともに栄養素が逃げてしまうため、煮物やホイル焼きにされてみてはいかがでしょうか。
- ・ **カツオ**…秋のカツオは「戻りカツオ」と呼ばれ、体が大きく脂が乗っています。他の魚に比べてタンパク質やビタミンB群、鉄が多く、疲労回復につながります。

### ★DHAってなに？

青魚に多く含まれる成分で、脳や目、心臓など体の重要な部分に存在しており、子どもの体づくりには欠かせない栄養素です。

《効果》

- ①脳を活性化させ、読解力などの学習能力を高める。
- ②目の健康につながる。
- ③生活習慣病の予防。