

食育だより(9月号)

令和6年9月1日発行

『秋の味覚』さつまいも

自然の甘味があり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適！保育園でも一足先にさつまいもを使ったおやつを提供しました！
これからもっともっとさつまいもが美味しくなる季節になっていきます。
どんな料理やおやつで登場するか、楽しみにしててくださいね♪



甘くておいしいね〜♡



おいもがたくさんはいつてるね〜



食物繊維やビタミンCが豊富なさつまいも

天ぷらや煮物、焼き芋など、さつまいもは子どもたちが大好きな食材です。自然の甘味があり、腹持ちがよいのでおやつとしても最適。切った時に出る白い液体はヤラピンといって、便を軟らかくする効果があり、豊富な食物繊維との相乗効果で便通をよくします。石焼き芋のようにじっくり焼くことで、より甘味が増します。



子どもの成長に欠かせないアミノ酸

人の体内でたんぱく質になるアミノ酸は20種類ほどあり、そのなかでも体内で十分にたんぱく質に合成されない9種類は必須アミノ酸といわれ、食事からとる必要があります。必須アミノ酸は肉や魚、卵、大豆製品にバランスよく含まれ、脳や神経の働きや筋肉の成長を助けます。また、納豆やみそなどの発酵食品にも多いので、いろいろ組み合わせて毎日の献立に取り入れましょう。



秋のお彼岸は…

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間です。山の神に農作物の収穫を感謝しておはぎを作り食べるようになったといわれています。

保育園でも9月19日(木)の3時のおやつはおはぎを提供します。皆さん楽しみにしてくださいね😊

