



食育だより



令和5年度 11月 NO.2

成長期に必須の栄養素がたっぷり！

旬のさんま



・さんまは江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。良質なたんぱく質や貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンD等です。また、さんまはDHA・EPAといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。貴重な脂を落とさないように調理して食べましょう。



きのこが美味しい季節



・秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウム吸収に必要なビタミンDと脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。キノコだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。

もも組さん

お箸を持つ・動かすの練習をしました。
みんな一生懸命がんばっていました。



うめ組さん

お箸の持ち方の再確認と練習をしました。
大豆を上手に掴みお皿に移すことができました。



ゆり組さん

旬のさんまを骨を取りながらおいしく食べました。
箸と手を使いながら上手に食べる事が出来ました。



きれいに
とれたよ～



小栗保育園

給食室