



R7 年度 第 6 号 (10 月) 下鳥羽こども園 601-3963

〈 秋の味覚を食べよう! 〉



秋は実りの季節です。魚・きのこ・いも類・果物など、秋はおいしい食材がたくさん収穫されます。旬の食材は栄養が豊富です。秋の味覚を存分に味わって、風邪などに負けない強い体にして、毎日元気いっぱいにご過ごししょう。10月2日にいもほりを年長さんがしました。収穫したさつまいもは給食やおやつで提供する予定なので楽しみに！

魚・・・サケ、サンマ

秋の魚は脂がたっぷりで、たんぱく質が豊富です。
魚は骨があるので食べる時は気をつけて下さいね

きのこ・・・しめじ、しいたけ、えのき、まいたけなど



きのこは便秘解消や腸内環境を整えてくれます
園では、食べやすいように細かく刻んで提供しています

いも類・・・さつまいも、さといもなど



食物繊維やカリウムが含まれているので、
便秘解消や老廃物を排出してくれます
さつまいもはおつゆに入ると、
水分を含んで食べやすくなります

果物・・・りんご、柿、梨、ぶどう



高血圧予防や美肌効果、風邪予防、疲労回復してくれます
噛んだ時の音や食感を味わって食べてみて下さいね

9/22に、5才さんに向けて
「体づくりのお話し」として、
良いうちを出すために
・朝ごはんを食べる
・早寝早起きをする
・トイレに座る

3つの心がけの話しをしました



みんな興味津々でお話を
聞いていました！

〈 京都の料理を知ろう! 〉

自分の住んでいる地域の食材や料理を食べることで、食材への興味をもってもらい、その料理が栄養を考えて作られていること、自分の体に必要なことを知ってもらうために3カ月に1回京料理を提供しています

京ゆば

大豆本来の豊かな風味と滑らかな舌触りが特徴。淡泊な味わいのため、他の食材の味を邪魔せず、様々な料理に活用できます。



〈 10月のメニュー 〉

- ・かしわのすき焼き
- ・キャベツのゆば和え
- ・京風みそ汁



かしわのすき焼き

京都では鶏肉をかしわと呼びます。
かしわと京野菜の九条ネギを入れたすき焼きは京都で昔から食べられてきました。九条ネギの葉はしっかりしながらも柔らかく甘いのが特徴です。