



2021年9月
はあと保育園中央
〒753 - 0813
山口市神田町4-22
TEL
083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)

夏の強い日差しも和らぎ、涼しい季節となりました。
実りの秋の到来です！果物では、梨やぶどう、野菜ではじゃがいもやかぼ
ちゃ、他にもきのこや秋サケなどおいしい食材がたくさん旬を迎えます。
夏に下降気味だった食欲が取り戻せるように、旬の食材を献立に取り入
れたいと思います。

お知らせ



お弁当の日

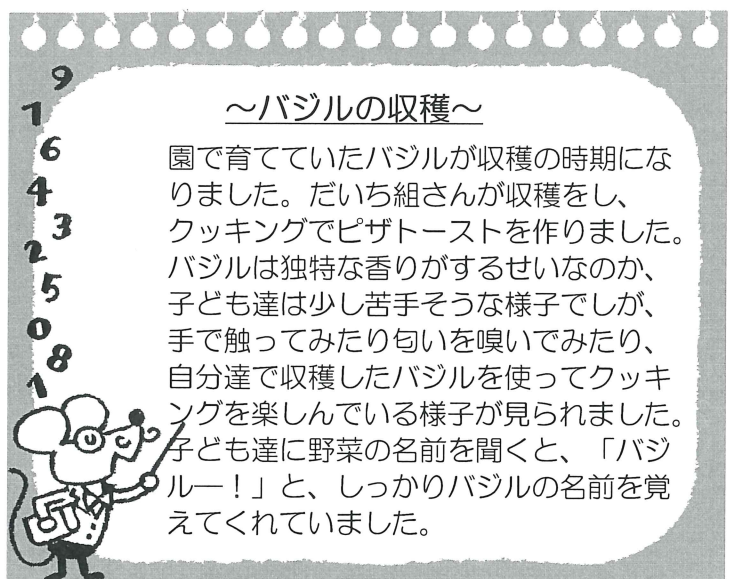
9月10日（金）

お誕生日会

9月24日（金）

レストランごっこ（だいち組）

9月28日（火）

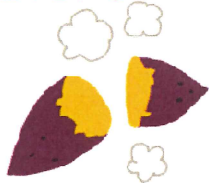


～秋が旬の食べ物～

旬の食材は栄養価が高く、季節を感じる事ができて食育にピッタリ！
ぜひ、ご家庭で取り入れてみてくださいね。



◎さつまいも



☆栄養ポイント

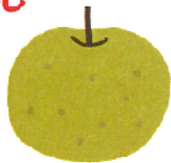
さつまいもはでんぷんが多く、満足感を得やすく腹持ちがいいのが特徴です。また、腸内の掃除をして便通をよくする食物繊維と、骨の成分のコラーゲンを作るのに欠かせないビタミンCが豊富に含まれています！

☆選ぶポイント

皮の色が均一で、傷や凹凸、斑点がないものを選びましょう。切り口に黒い密の跡があるものは糖度の高い証拠です。



◎なし



☆栄養ポイント

梨の独特の食感は食物繊維で、腸の動きを良くして便秘解消に役立ちます。甘く清涼感のある「ソルビトール」は咳止めなどにも効果があると言われています。

☆選ぶポイント

形がよく皮に張りがあり、重みのあるもの。お尻がふっくらとして広いものがオススメ。皮のざらつき（茶色の斑点）は熟すにつれて減り、食べごろになるとツルツルになっていきます。

給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。
また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

