



2022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)

日が落ちるのも少しずつ早くなり、秋の訪れを感じるようになってきました。秋の始まりというと、少し寂しく感じるかもしれませんが、多くの植物にとっては実りの秋です。秋野菜といえば、にんじん、かぼちゃ、さといも、れんこんなどの根菜も旬を迎えます。子ども達にも園で栽培している野菜の観察を通して、秋を感じてもらえると嬉しいです。9月の献立には旬の果物の「梨」を提供予定です。

お知らせ

お誕生日会

9月22日(木)

秋祭り

9月28日(水)

～夏野菜の収穫～

園のプランターで育てている夏野菜が、実り、子ども達が収穫をしてくれました。なすび、おくら、きゅうりがとても大きく育ち、給食室に持ってきてくれました。オクラの時には「なんかザラザラするよ!」や、なすびの時には「ツルツルしてる!」、きゅうりの時には「なんかチクチクする!」など収穫した時に感じた事をしっかりと伝えてくれました。給食のみそ汁にして提供しました。

食欲の秋～旬の食べ物～

★さんま



●栄養のポイント!

さんまの脂に含まれる**DHA**は、脳の神経細胞の主な成分となって、神経伝達をスムーズに行い、**記憶や学習などの脳の働きを高めてくれます。**

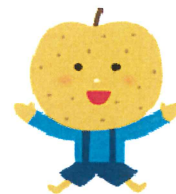
●選ぶポイント!

背中部分が青黒く光っていて、全体に締まり、ハリがあるものを!

●食べ方のポイント!

骨が多いので、ほぐしてあげましょう。まぜておにぎりにしてもおいしいです。

★梨



●栄養のポイント!

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も役立ちます。**甘く冷涼感のある**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!

横に広く、腰の低いものが甘い。果肉に色ムラがなく、**皮に張りがあるものを!**

●食べ方のポイント!

そのままでもおいしいですが、コンポートにしてもおいしいです。

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。

