



2023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)
園長 路 英朗



まだまだ暑い日が続きますが、食欲の秋がやってきました。秋には、さつまいも、柿、栗など沢山の食べ物が旬を迎えます。食べ物は、旬の時期に摂ると、美味しさだけでなく、栄養素もアップするので、おいしく栄養が摂れるチャンスです。そこで、今回は秋が旬の野菜をご紹介します。是非ご家庭でも旬の食材を取り入れて、秋を感じてみて下さい。

お知らせ

OYA塾：9月9日(土)
〈型抜きクッキーを作ろう!!〉

お誕生日会：9月28日(金)

ご協力ありがとうございました!

8月26日に夏祭りを行いました。お手伝い等ご協力いただき、ありがとうございました。

子供たちが楽しそうに夏祭りに参加している姿を見る事が出来て、大変嬉しく思いました。今回は、焼きそば、フランクフルト、フライドポテトを給食で作りました!1階のお部屋で、日頃とは違う雰囲気でご飯だった事もあり、子ども達の笑顔を沢山見る事が出来ました。

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、腸の働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。

