



給食だより

令和 4年

ながさわ保育園

日中は夏の暑さが残っているものの、朝夕は過ごしやすくなり鈴虫の鳴き声や日の短さから秋の訪れを感じられるようになりました。

秋は食欲の高まる季節ですが、その反面 夏の疲れが出始める頃ですので、ご家庭でも食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるように心掛けましょう！

新米の季節になりました

日本人の主食、お米が収穫の時期を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質・ビタミン・ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせておいしい新米を味わいましょう！



秋の味覚

今が旬の秋の味覚には、体に嬉しいパワーがいっぱい！いつもより安くて味も抜群です♪

さつまいも



食物繊維がじゃがいもの3倍!!!
便秘解消に効果があります。



きのこ類



きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を手助けします。



りんご



リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があります。



9月1日 防災の日

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こっています。大きな災害が起こると水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから日持ちのする食材等を少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

