



給食だより

令和 5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！



◎秋野菜◎

夏の厳しい暑さを乗り越えて育った秋の野菜。夏で疲れた体の調子を整え、これから訪れる冬に備える効果が沢山あります。

★さつまいも・じゃがいも・里芋(根菜類)

エネルギーとなる糖質が多く含まれており、体を温めてくれ、冬の体力消耗に備えてくれます。

★れんこん・ごぼう

抗酸化作用のある、ポリフェノールが多く含まれています。

★きのこ類

植物繊維やビタミンが豊富で、風邪の予防にな



微量栄養素について

「味が分からない」「貧血ぎみ」など現代っ子に多く見られます。実は、微量栄養素の不足が原因かもしれません。微量栄養素とは、ビタミン、ミネラルなど、ごく少量で足りる栄養素のことで、バランスの良い食事を心がけていれば不足することはあまりないのですが、加工食品やファストフードばかり食べていると、足りなくなってしまうことがあります。過不足なく栄養を得るには、好き嫌いをなく、なんでも食べることが大切です。



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。

