

きゅうしょくだより 秋号

いよいよ秋本番！秋は「スポーツの秋」「読書の秋」と言われるように何をするにもよい季節です。そして何ととっても「食欲の秋」「実りの秋」この時期はおいしい食べ物がたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、運動もしっかりして元気な体を作りましょう♪

お米を食べよう！

秋は夏の太陽をたくさん浴びて育った美味しいお米が市場に出回る季節です！食の多様化や「太りやすい」などの誤ったイメージがありますが、お米は成長期の子どもの体づくりに欠かすことのできない食材です。そこで、お米を食べるメリットをご紹介します！

①栄養価が豊富

熱や力のもとになる炭水化物が多いだけでなく、身体をつくるたんぱく質、身体の調子を調えるミネラル、ビタミンBなども多く含んでいます。

②脳の発育・あごの発達を促す

お米はパンや麺よりも咀嚼する回数が多いとされています。よく噛むことで脳やあごの発達を促し、唾液がたくさん出ることにより、虫歯や口臭を起きにくくさせます。

③脂質や塩分・添加物を減らすことができる

ごはんを炊く過程で必要なのは水のみです。パンや麺と異なり脂質や塩分量を減らすことができます。また、パン製造過程で使用される着色料、保存料、香料を摂らずに済みます。

④腹持ちが良い

ごはんは、ゆっくりと消化・吸収されるのでお腹がすきにくく腹持ちが良くなります。



3～5歳のおやつのおにぎりは、「**5分づき米**」を使用しております！**5分づき米**とは、玄米のヌカ層を半分取り除いたお米で、ビタミンB・ビタミンE・食物繊維などの栄養素が豊富です！（0～2歳は消化器官が未発達な為、胃の負担を考慮し、おにぎりは「白米」を使用しております。）



出合保育園では、兵庫県産のこしひかりを使用しています！
秋は、おいしい「**新米**」が入ります♪

* 出合保育園の食育 *

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。

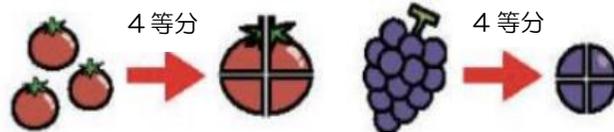


のどに詰まりやすい食べ物に注意！



• 丸くつるっとしているものに気を付けましょう！

飴、ぶどう、プチトマト、さくらんぼ、ピーナッツ、球形のチーズ、うずらの卵、こんにゃく、ソーセージ、ラムネ、白玉団子など。



～給食室で気を付けていることは？～

- りんごは今後、離乳食の時期の提供は避け、完了期以降に子どもに合わせた大きさで、提供する予定です。
- ミニトマトは4等分にしています。
(ミニトマト・ぶどうは、4歳まで4等分にするを消費者庁により推奨されています)
- 弾力の強いこんにゃく、繊維の多いパイナップルは2歳から提供しています。

🌞 食育活動の様子 🌞



<とうもろこしの皮むき>



<育てた青じそでドレッシング作り>



<育てた枝豆でマフィン作り>



<さつまいも掘り>



<育てたトマトでケチャップ作り>



<お泊り保育に向けてカレー作り>