



給食だより

令和7年 9月1日発行 日の出保育園

秋は食欲の秋とも言われ、食欲が回復してくる季節です。たくさんの秋の味覚があり、旬の食材はその時期に最も成熟しているため栄養価も高く、必要とされる栄養素を摂ることが出来ます。ご家庭でも、秋の味覚を楽しんでみて下さい。

防災の日

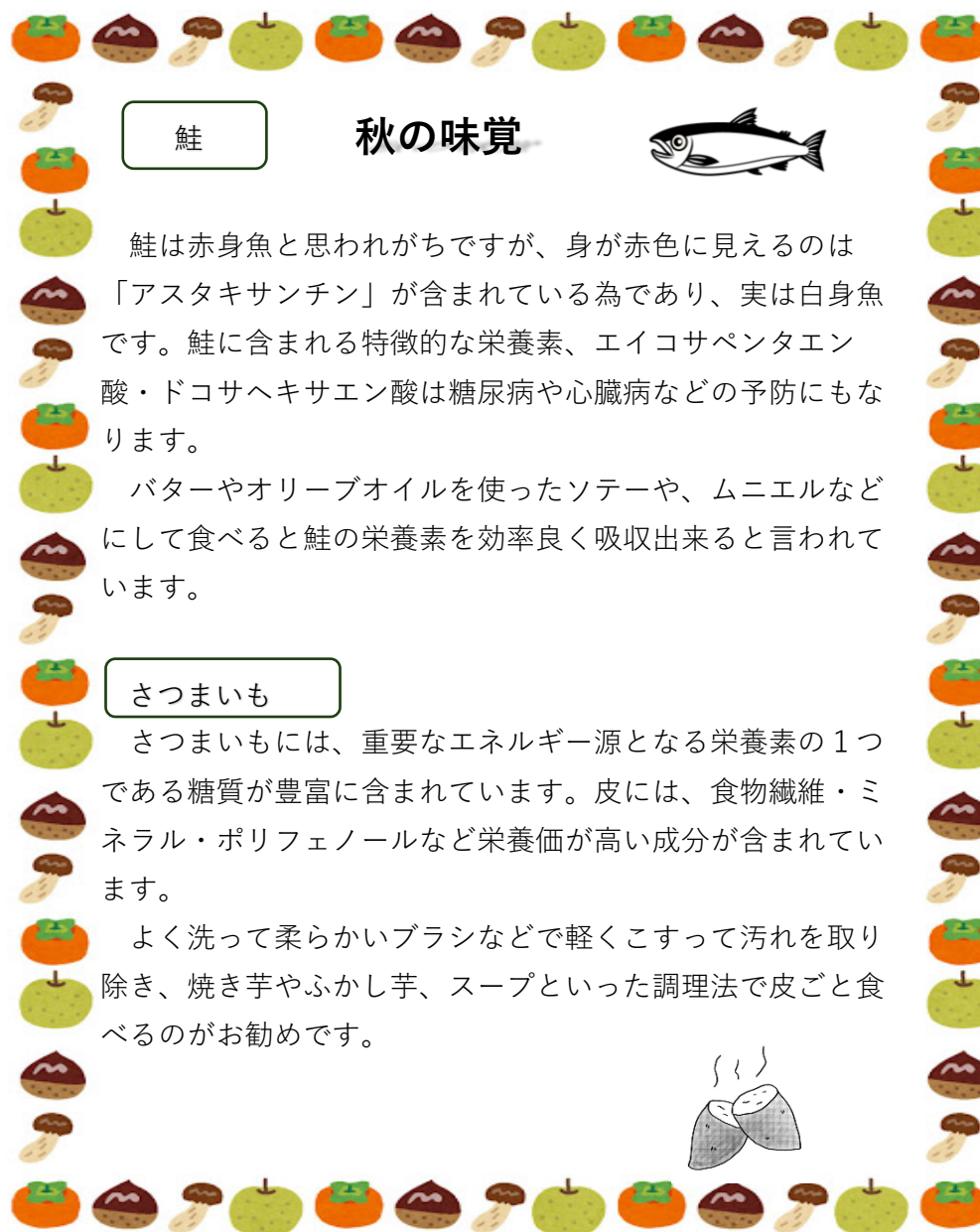
9月1日の防災の日は、防災食の体験をします。防災食は長期保存出来るもので、水やお湯で調理出来ることが特徴です。主に缶詰・レトルト食品を備蓄品として備えておく安心です。

保育園でのメニューは、レトルトカレーが出るので、りんご・れもん・ぶどう組は「白いご飯」を持参して下さい。

【さくらんぼ・もも・いちご組の麺の日の給食についてのお知らせ】

これまで麺の日には、未満児にパンやたわらおにぎりを添えて提供していましたが、給食会議での話し合いにより、メニューによっては主食を付けない日を設けることになりました。代わりとして、1人分のめんの量を増やして、15時に手作りおやつを提供します。

子ども達がしっかりと食べ、元気に過ごせるよう工夫して参りますので、ご理解とご協力をお願いします。



鮭

秋の味覚



鮭は赤身魚と思われがちですが、身が赤色に見えるのは「アスタキサンチン」が含まれている為であり、実は白身魚です。鮭に含まれる特徴的な栄養素、エイコサペンタエン酸・ドコサヘキサエン酸は糖尿病や心臓病などの予防にもなります。

バターやオリーブオイルを使ったソテーや、ムニエルなどにして食べると鮭の栄養素を効率良く吸収出来ると言われています。

さつまいも

さつまいもには、重要なエネルギー源となる栄養素の1つである糖質が豊富に含まれています。皮には、食物繊維・ミネラル・ポリフェノールなど栄養価が高い成分が含まれています。

よく洗って柔らかいブラシなどで軽くこすって汚れを取り除き、焼き芋やふかし芋、スープといった調理法で皮ごと食べるのがお勧めです。

