

# 給食だより

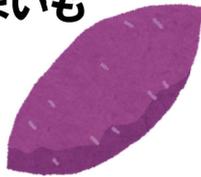
2020年度  
なでしこ保育所  
秋号

暑い夏が終わり、涼しく過ごしやすい季節になってきました。しかし、季節の変わり目でもあるので体調をくずしてしまう人も多くなってきます。「食欲の秋」、「スポーツの秋」と言われるように、しっかり食べて、からだを動かして、元気いっぱい秋を楽しみましょう(^o^)

## ◎秋の味覚◎

秋は旬な食材がたくさんあります。一年中見かける食材でも、旬な時期にはいつもよりも価格が安く、栄養素もたくさん含まれています。ぜひ家庭でも旬を意識して取り入れてみてください！

### さつまいも



食物繊維、ビタミンCが豊富。いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくいです！

### さんま



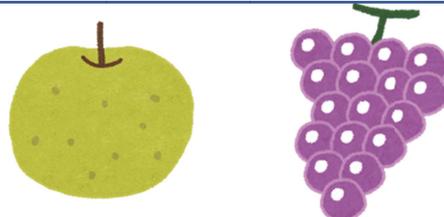
旬な魚は脳の発育に良いDHAと、血液をサラサラにするEPAがより豊富です。

### きのこ



カルシウムの吸収を手助けするビタミンDが豊富。

### 果物

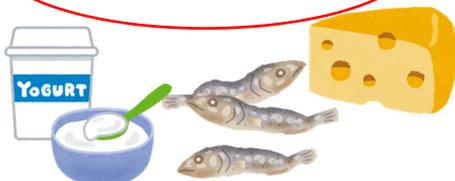


梨、柿、ブドウ、りんごなど秋には旬の果物がたくさん。ビタミンが豊富で風邪予防にも効果的！すぐにエネルギーになるため疲労回復にもなります。

## おやつについて

子どもは胃が小さく一度に食べられる量が少ないため、1日3回の食事では必要な栄養を摂取できません。そのため、食事で不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素をおやつで補う必要があります。また、おやつを選ぶ際は薄味で素材の味を生かしたものがおすすめです。一緒に手作りお菓子を作るのも子どもたちが食材にふれる良い機会にもなります(^\_^)

カルシウムが摂れる  
乳製品や小魚など



ビタミンが摂れる  
果物など



甘みの強いおやつに慣れると、虫歯や偏食、肥満にもつながるので注意しましょう！

