



ひなた保育園

9月は、暦の上では、秋になりますが、まだまだ暑い日が続きそうです。「食欲の秋」と言われるこの季節、秋の味覚を美味しく食べて、栄養を摂り、元気いっぱいの体を作りましょう。



年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

秋においしくだもの

りんご



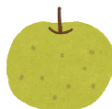
りんごは、果肉に含まれる食物繊維のペクチンが下痢の時には善玉菌を増やし、便秘時には水分で便をふやかします。お腹にやさしい果物です。また、りんごのポリフェノールに抗酸化作用があります。

柿



柿は、果物で最もビタミンCが含まれています。また、抗酸化力をもった成分が豊富です。その為活性酵素を除去し、細胞をフレッシュに保ちます。風邪予防や美肌効果、がんの抑制効果が期待できます。

なし



なしは、カリウムが豊富です。利尿作用で高血圧やむくみ防止などの効果が期待できます。また、なしに含まれる果糖の一種のソルビトールには、せき止めや解熱効果や整腸作用があるとされています。

ぶどう



ぶどうには、アントシアニンをはじめとする多くのポリフェノールが含まれています。これらの高い抗酸化力が体内の細胞を活性化し、元気にします。脳卒中や動脈硬化、心筋梗塞など、生活習慣病の予防が期待できます。

お月見を楽しみましょう

十五夜は、「中秋の名月」と呼ばれ、秋のきれいな月を見ながら、収穫に感謝をする日です。すすきを飾り、つきみだんごの他、里芋などその時期に採れた作物をお供えします。秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

今年は、9月29日（金）です。保育園の給食でお月見ハンバーグがです。



非常食の準備はできていますか？

9月1日（金）は、災害への認識を深め備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。保育園でもアルファ米のおにぎりをおやつで提供します。ご家庭でも準備していますか？いざという時の為に、余裕のあるうちに準備をしておきましょう。

（例）

アルファ米、缶詰、レトルト食品、乾物、ペットボトルの水、お菓子など

