



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ます。「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、元気いっぱいの身体を作りましょう。



ひなた保育園

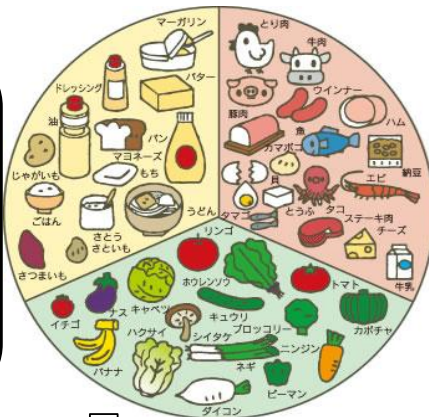
年	0歳	食べることに興味をもつ
齢	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食	2歳	意欲的に食べるようになる
育	3歳	食べる楽しさを知る
目	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
標	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る

3色の食品群で元気いっぱい

夏の疲れが出やすいこの季節、元気な体作りには十分な睡眠とバランスのとれた食生活が大切です。毎日の食事で「赤・黄・緑」の3つの食品グループをそろえることを意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。6月には、たけのこ組さんと一緒に勉強しましたよ。ちょっと頑張ってみようのきっかけにもなるかもしれません。玄関にも掲示してありますし、献立表にも原材料を3色に分けています。お子さんと一緒に見てみてくださいね。

黄

エネルギーのもとになる
(遊んだり、勉強したり、
体を動かす)
ごはん・パン・麺類・い
も類、油・砂糖



赤

体を作る
(骨や筋肉、血を作り、
体を成長させる)
肉・魚・大豆製品・乳製
品・卵など

秋の食材を使った献立例

ごはん(黄)
鮭の照り焼き(赤)
きのこかぼちゃの味噌汁(緑)
梨(緑)

緑

体の調子を整える
(病気から体を守る・うんちを出す・美
肌効果など)
野菜・きのこ・くだもの・海草など



秋が旬の食材

なしは約90%が水分で暑い季節の水分補給にぴったりの果物です。お腹の調子を整える食物繊維や、体の中の余分な塩分を外に出す働きがあるカリウム、疲労回復を助ける働きがあるアスパラギン酸などを含んでいます。シャキシャキした食感とたっぷりの果汁が魅力です。保育園でも出す予定です。旬を味わいましょう。

～なしの種類(代表的なもの)～

- ・幸水(こうすい) みずみずしく甘みが強い人気の品種 8月上旬～下旬頃
- ・豊水(ほうすい) 甘みと程よい酸味のバランスの良い品種 9月上旬～9月下旬頃