

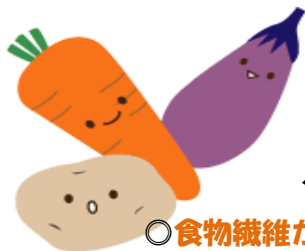


9月 給食だより



令和7年9月1日 南通りすこやか保育園

暑さもだんだんと落ち着いてきました。夏の疲れが出やすいこの時期、バランスの良い食事・早寝早起きを心がけて元気に秋を迎えましょう。



秋のお野菜

～さつまいも～

- 食物繊維が豊富で切り口から出る「ヤラピン」が腸の働きを促すことで、食物繊維との相乗効果で便秘改善の効果が期待できます。
- 皮の部分はカルシウムが多く含まれていて、皮の紫色には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれています。
よく洗って皮まで食べるのがおすすめです。
- 主な栄養素として、ビタミン類（特にビタミンC）パントテン酸が多く含まれています。
- 選ぶ時は、皮の色が鮮やかで傷や黒ずみがなくヒゲ根が少ないものが良いです。
- さつまいもは乾燥と低温に弱いので冷蔵庫では保存せずに、新聞紙などでくるんで風通しの良い所で保存するのがおすすめです。
- 給食では、みそ汁やサラダでおやつでは、ふかし芋やスイートポテト、さつまいもチップスなどにして提供しています。
こどもたちも大好きなメニューです！

～西洋かぼちゃ～

- 現代の主流のかぼちゃは西洋かぼちゃです
- β-カロテン・ビタミンE・ビタミンCが多く、これら3つが相乗的に働くことで免疫力の強化・細胞の老化を予防し、動脈硬化やガンなどの生活習慣病の発症や進行を抑制します。
- 中でもビタミンEは血行を促進し体を温めるので、冷え性の緩和に効果的です。
- 糖質や脂質のエネルギー代謝を助ける、ビタミンB1やビタミンB2もバランスよく含まれているため、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。
- 選ぶ時は、ヘタが乾燥していて皮にツヤがあり、硬くしっかりとしている物が良いです。
カットされているものは種が詰まっていたり、色が鮮やかな物が良いです。
- 丸のままなら冷暗所で1～2カ月ほど保存ができます！



お誕生日会

8月



- ・チキンケバブ風ライス
- ・ほうれん草のスープ
- ・スパゲティーサラダ
- ・フルーツポンチ

・誕生日会おやつ



朝ごはんを
食べましょう！



朝ごはんは1日の活動のエネルギー源になるだけでなく睡眠中に下がった体温を上げ体内時計をリセットし体のリズムを整える重要な役割があります
その為朝ごはんを食べないとケガやだるさなどに繋がります

簡単なメニューで良いので、炭水化物(ブドウ糖)が摂取できるようなおにぎりやサンドイッチがおすすめです

特に成長期は、一食でも食事を抜いてしまうと成長に必要な栄養素を十分に摂取することができなくなってしまいます