



きゅうしょくだより



令和8年

こぐま保育園

栄養士 渡辺

ようやく涼しくなり秋を感じられるようになってきました。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」そして「食欲の秋」ですね。この季節は「実りの秋」と言われるように、色鮮やかで美味しい食べ物が出回ります。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。目と舌で「食欲の秋」を楽しみましょう！



かき

ビタミン C、カロテン、ミネラル、食物繊維がたっぷりで風邪予防に効果的！また、カリウムも豊富で血圧降下が期待できます。



なす

なすの成分は 90%以上が水分です。皮の紫色はアントシアニンというポリフェノールの一種が含まれています。抗酸化作用があり、がんの予防や動脈硬化を予防する効果があると言われています。



かぼちゃ

カロテン、カリウム、ビタミン C、B1、B2、E、カルシウム、鉄などが含まれ、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス！中でもカロテンが豊富で、肌や粘膜、目を丈夫にし免疫力を高めます。



くい

栗にはビタミン B1 が多く含まれています。渋皮にはポリフェノールの一種、タンニンが多く含まれており、この強い抗酸化作用により、老化の防止やがんの予防に効果があります。

9月 誕生日おやつ🍌

9月の誕生日おやつは、
スイートポテトパイを提供しました🍌
秋の味覚のさつまいもをたくさん使用し
甘くて美味しいパイが完成しました🌞
子ども達のおいしい〜とたくさんの
笑顔を見ることができました💖

