



秋の旬の食材を食べよう！

旬の食材には、その季節の身体に必要な栄養が含まれています。秋が旬の食材は、夏に溜まった疲れを取る為の疲労回復、冬を前にした風邪予防などはたらきをしてくれます。秋が旬の食材と含まれる主な栄養素を紹介します。お店に並んだ旬の食材を、お家でおいしく食べてみてください。

ぶどう



ポリフェノール
ブドウ糖、カリウム

梨



ポリフェノール
カテキン

柿



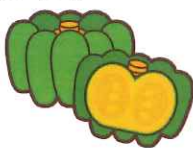
ビタミンC、カリウム
βカロテン

栗



ビタミンB1、C
タンニン、食物繊維

かぼちゃ



炭水化物、カリウム
ビタミンC,E

さつまいも



ビタミンB1,B2,C
食物繊維

れんこん



ビタミンC、カリウム
食物繊維

秋の食材レシピ

～れんこんのごまネーズ和え～
(5人分)

蓮根 50g
胡瓜 50g
人参 50g
白ごま 5g
マヨネーズ 15g
醤油 1.5g

蓮根はいちょう切りにして酢水に漬ける。人参もいちょう切りにし、どちらも柔らかくなるまで茹でる。胡瓜は半月切りにする。白ごまは炒ってる、マヨネーズと醤油を合わせ、茹で上がった野菜と和える。最後に白ごまをかける。



☆誕生会メニュー☆ 8/18

☆給食☆

- ・カレーピラフ
- ・鶏肉の唐揚げ
- ・三色ソテー
- ・トマト
- ・オクラとオニオンスープ
- ・スイカ
- ☆おやつ☆
- ・フルーツロール



スイカ割りをしました

8月23日にスイカ割りを行いました。

まずは大きなスイカを触ったり、叩いたり、幼児クラスの子どもたちは次々に持ち上げてみたり…みんな興味深々な様子でした。重いスイカでしたが、割れないようにそっと床に置いてくれました。次に、全員が棒でスイカを叩いていきました。あさがお組、ゆり組は目隠しをして行いましたが、みんなの声掛けで上手にスイカを叩くことができました。最後は先生の方でスイカが割れました。「中身は赤かな？黄色かな？」と考えていましたが、目の前で答え合わせができて嬉しそうな様子でした。給食のスイカもいつもより美味しく感じたことと思います。