



きゅうしょくだより

2024年度 社会福祉法人 尚徳福祉会 生麦保育園

秋もすっかり深まり、朝夕と冷え込む季節になりました。体調はいかがですか。そろそろ冬の気配も感じられる頃ですね。

今月はますます旨みを増してきた根菜類を中心に、旬の食材を取り入れました。大根・人参・ごぼう・かぶなどに代表される根菜とは、根の部分を食べる野菜のことで糖質（食物繊維）が豊富です。エネルギー源となり身体を温める効果があります。寒い時期を迎えるにあたり、濃い色の野菜で免疫や粘膜を強くして風邪に負けないように、また、身体が温まるよう根菜類に加えて魚や肉などのタンパク質もしっかり摂れるように心がけました。

11月は「焼き芋会」や「園外保育」など、バス遠足のあった先月に引き続き、楽しい行事がありますね。食事をしっかり摂って、近づく冬を元気に迎えられるように心がけましょう。



～11月15日は七五三です～

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。子どもたちにはわかりにくいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。

美味しくて栄養満点！ 『 さつまいも 』

- ・旬 9～11月
- ・多い栄養素
→ビタミンC、ビタミンE、カリウム

さつまいもにはエネルギーのもとになるでんぷんがたっぷり含まれています。さつまいもの甘さはこのでんぷんがアミラーゼという酵素によって糖に変わるためです。

いも類の中ではカルシウムも多く、特に皮の部分に多いので、さつまいもは皮ごと食べるのがおすすめです。また、ビタミンやカリウムも豊富に含まれているため、風邪を予防する働きや血圧低下、むくみ解消に効果があります！

