



# モグモグだより

至誠会保育園  
平成22年10月20日 発行  
No.13 栄養士 吉井

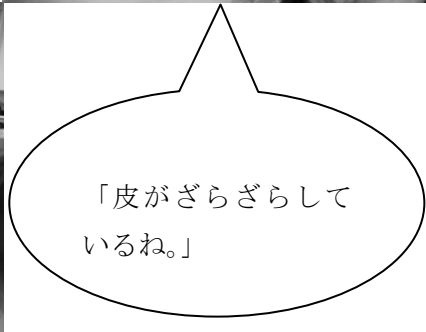
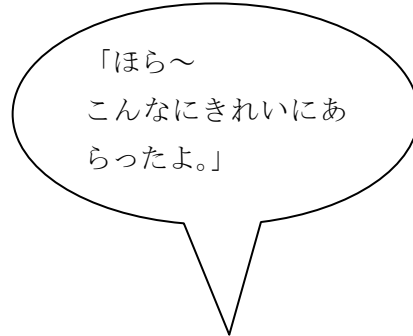
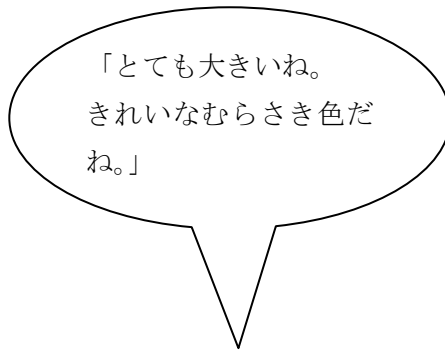
## 味覚の秋です

暑さもすっかりやわらぎ、食欲の秋がやってきました。  
秋は新米が出回りはじめ、脂ののった魚や果物がとてもおいしい季節です。これからやってくる寒い冬を乗りきるためにもしっかり食べて体力をつけましょう。  
調理室では、きのこ類やさつまいもなど秋の食材をとり入れた献立を予定しています。

## もぐもぐアルバム

10月12日(火)にすみれ組は、土の付いたさつまいもを洗いました。大きいものや丸くて小さいもの、また細長いものなど、いろいろな形のさつまいもに触れて、大はしゃぎでした。きれいに洗ったさつまいもの赤むらさきの色を見て、みんな感動をしていました。

18日(月)の朝の集会で幼児組にさつまいもについて説明をしました。さつまいもはどこにできるのか、花の様子やさつまいもの種類をお話しました。



## お米パワーを見直そう

秋は新米も出回り、お米がおいしい時期です。毎日食べているお米にはたくさんのパワーがあります。ごはんを中心とした和食の献立で、頭にも体にも良い食事をするのも良いかもしれませんね。

### ★ごはんは理想的な栄養食

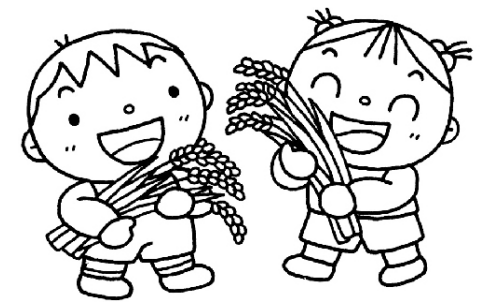
代表的な炭水化物食品として知られるごはんですが、他にもたんぱく質やビタミン・食物繊維・ミネラルとたくさんの栄養をバランス良く含んでいます。ごはんを主食におかずを組み合わせることで消化・吸収が良くなります。

### ★ごはんは低カロリー

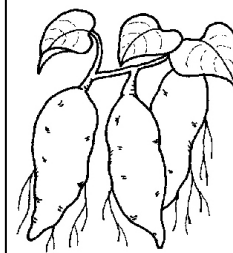
パンや麺類などの他の炭水化物とは違い、ごはんは塩分やコレステロールを含んでいません。さらにごはんに含まれる糖質は消費されやすいエネルギーであるため太りにくいです。

### ★ごはんは脳活性

ごはんのでんぷんは他の食品と比べても、消化吸収が高くまた持続性もある優れたエネルギーです。ごはんに含まれるビタミン B1 などの栄養素も脳の働きを助けます。



## 秋の食材



秋の味覚を代表するさつまいもの旬は、収穫する9月から11月です。そして、収穫後2カ月貯蔵し、水分を飛ばすことで、甘さを増した1月から2月の2回あります。さつまいもにはビタミン C や食物繊維がたっぷり含まれているので、体の外も内もきれいにしてくれます。またビタミン E やカリウム・カルシウム・マグネシウム・銅などのミネラルも比較的多く含まれているので、積極的に食べるようにしたいですね。

※給食だよりは4月・7月・10月・1月の20日前後に発行する予定です。