

9月 食だより



少しずつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりましたね。
「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさん採れます。
園での食事にも秋に旬を迎える食材をたくさん取り入れています。秋の味覚をたくさん味わいましょう。

季節を感じよう ちんげん菜

強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防が期待できるβカロテンが豊富です。
ビタミンCやカルシウム、鉄、カリウムなども多く含みます。
秋にもっとも味が良くなると言われています。

メニュー「ちんげん菜のスープ」
楽しみにしています♪



日本の味

しょうゆ



しょうゆは大豆や米、麦で作った麴と塩水を発酵、熟成させて作る、和食には欠かせない調味料のひとつです。
しょうゆを使うことにより、味に深みや旨みを出すことができます。

しょうゆは常温でも腐りにくい食品ですが、酸化による変色や風味が落ちるのを避けるために、一度開封したらなるべく冷蔵庫に入れておくと良いでしょう♪



知っているかな？

食べものことわざ



えび お
海老は尾までたべよ

昔から「えびを食べるときは、尾まで食べれば病気になる」と言われてきました。
様々な栄養が含まれているえびの尾まで食べて、秋を元気に過ごしましょう♪

食品ロスを減らそう！



簡単リメイク ★ きんぴらごぼう DE サラダ

余ったきんぴらごぼうにマヨネーズ、砂糖、ごまを加えて混ぜます。

きんぴらごぼうの甘さに合わせて砂糖は調整してくださいね♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

「カバ」



あしあと

すんでいるばしょは？

かわ みずうみ

すきなたべものは？

みずくさ



どんなどうぶつ？

いちにちのほとんどを みずのなかですごしているよ
みずのなかで はしることができるのは かば だけだよ
はなめ みみ が いっちょくせんに ならんでいるから
およぎながら いきができるよ





9月

食だより



少しずつ暑さが和らぎ、秋の訪れが感じられる季節になりましたね。
 「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物がたくさん採れます。
 園での食事にも秋に旬を迎える食材をたくさん取り入れています。秋の味覚をたくさん味わいましょう。

季節を感じよう ちんげん菜

強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防が期待できるβカロテンが豊富です。
 ビタミンCやカルシウム、鉄、カリウムなども多く含みます。
 秋にもっとも味が良くなると言われています。

メニュー「ちんげん菜のスープ」
 楽しみにしています♪



知っているかな？

食べものことわざ



えび お

海老は尾までたべよ

昔から「えびを食べるときは、尾まで食べれば病気になる」と言われてきました。
 様々な栄養が含まれているえびの尾まで食べて、秋を元気に過ごしましょう♪



Let's! 和ごはん
 農林水産省
 官民協働プロジェクト

日本の味

しょうゆ



しょうゆは大豆や米、麦で作った麴と塩水を発酵、熟成させて作る、和食には欠かせない調味料のひとつです。
 しょうゆを使うことにより、味に深みや旨みを出すことができます。

しょうゆは常温でも腐りにくい食品ですが、酸化による変色や風味が落ちるのを避けるために、一度開封したらなるべく冷蔵庫に入れておくと良いでしょう♪



食品ロスを減らそう！



簡単リメイク

きんぴらごぼう

サラダ

余ったきんぴらごぼうにマヨネーズ、砂糖、ごまを加えて混ぜます。

きんぴらごぼうの甘さに合わせて砂糖は調整してくださいね♪

キッズアニマルランド

☆みんなが大好きな動物をイメージした食事を提供します♪
 毎月どんな動物がでてくるのかな？

今月は

「カバ」

すんでいるばしょは？

かわ みずうみ

すきなたべものは？

みずくさ 

どんなどうぶつ？

いちにちのほとんどを みずのなかで すごしているよ
 みずのなかで はしることができるのは かば だけだよ
 はなめ みみ が いっちょくせんに ならんでいるから
 およぎながら いきができるよ



あしあと 

