



10月食育だより

とこちゃんのリマキ保育園

暑さも和らぎ、木々の葉の色も変わり始め秋の訪れを感じられるようになってきました。食欲の秋です。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。ぜひ、旬の食材を味わって季節を感じてみてください。実りの秋を楽しみましょう。

いろいろな食材を食べてみましょう

秋は食欲がぐんとアップするので、好き嫌いをなくすいい機会かもしれません。子どもにとっての楽しい食事環境を考え、バランスよく食べましょう。

① 一緒に食べる

家族や友人と食べることで
興味を持ち食べるように

② 調理に一工夫を

生野菜に火を通す、
好きな物と一緒に
合わせる

③ バランス良く

様々な食材を使い、食べることで
味覚の土台が広がります

秋の旬の野菜を食べましょう

さつまいも 🍠...食物繊維がたっぷりで便秘にも
効果的です。

しいたけ 🍄...うまみ成分が豊富です。
煮物や炊き込みご飯に。

さといも 🍠...独自のぬめりは脳細胞を活性化する
作用があるそうです。

～10月の献立よりお知らせです～

かぶとかきの登場です！

まだ食べていない物はお家
で試してみてくださいね！

※栗の提供を予定していましたが、
食材調達の都合上提供がなくなりました。
ご了承ください。

