



食育だより



風の森保育園

988-5707

令和2年9月

沖縄県の新型コロナウイルスもここ1週間は、1日平均32名程感染しています。少しでも早く終息させるため、一人一人がみんなの事を思い、家族の事を思い、マスクを忘れずに、不要不急の外出は控え、手洗いを忘れずに頑張りましょう。また、毎日暑い日が続いていますが、保育園では、夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、走り回っています。毎日の活動量が増え、子どもたちの食欲が増していきましょう。



柿を食べると医者いらす!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切つてあげると、子どもも食べやすくなります。



中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は10月1日です。



規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？ 大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



おかずはバランス良く食べよう



- ・肉・魚・卵・大豆...体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- ・野菜・果物...食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- ・海藻...食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

野菜の植え付け報告

スイカはハンドボールほどに成長し、白鳥・くじゃく組で美味しく頂きました。次は沢山作り皆で食べたいと思います。スイートコーンは枯れてしまいました。枝豆は順調に育っていますが台風でどうなっていくことでしょうか。また、報告します。

