

9月給食室だより



山階保育園

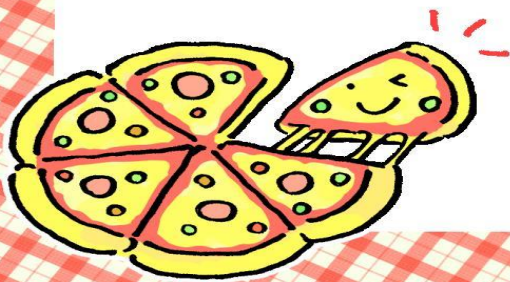
朝晩の涼しさに、少しずつ季節の移り変わりを感じるようになってきました。天気によっては気温差があり、夏の疲れも出てくる時期なので、朝ごはんをしっかり食べて、元気に登園してほしいと思います。9月1日には、幼児クラスでおまつりごっこがあります。給食室からも出店をし、子どもたちと一緒におまつりごっこを楽しみたいと思います。



あひるぐみ ピザパーティーをしました！



園庭で栽培していたミニトマトを収穫し、みんなでピザを作りました。大きなピザ生地に、ミニトマトやコーン、玉ねぎ、チーズを乗せて、楽しそうな子どもたち。焼いている間も、まだかな～??とワクワクしながら待っていました。焼き立ての大きなピザを切り分けると、『おいしい!!』とにこにこの笑顔で、ピザをほおばる姿がとっても可愛らしいあひる組の子どもたちでした。



秋に美味しい魚



さんま

秋の代表的な魚で、タンパク質や脂肪、鉄分が多い魚です。口先の黄色くなったものは、脂がのっていて、栄養状態がよい証拠となります。

さば

タンパク質、脂質の多い魚です。他の魚に比べ、腐敗の早い魚なので、目が澄んで体に光沢があり、身が引き締まったもの、エラの赤いものほど新鮮です。

鮭

9月～11月に獲れたものは、「秋味」とも呼ばれます。鮭の紅い色は筋肉中に含まれるアスタキサンチンという色素によるもので、抗酸化作用があります。



- 魚に含まれる主な栄養素●
- タンパク質**・・・血や筋肉などの体組織をつくる。
 - 脂質**・・・血液をサラサラにする。脳の発達や機能を高める。
 - 鉄**・・・貧血を予防する。