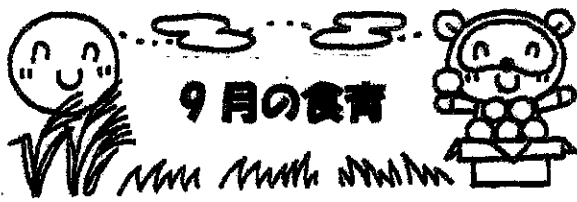




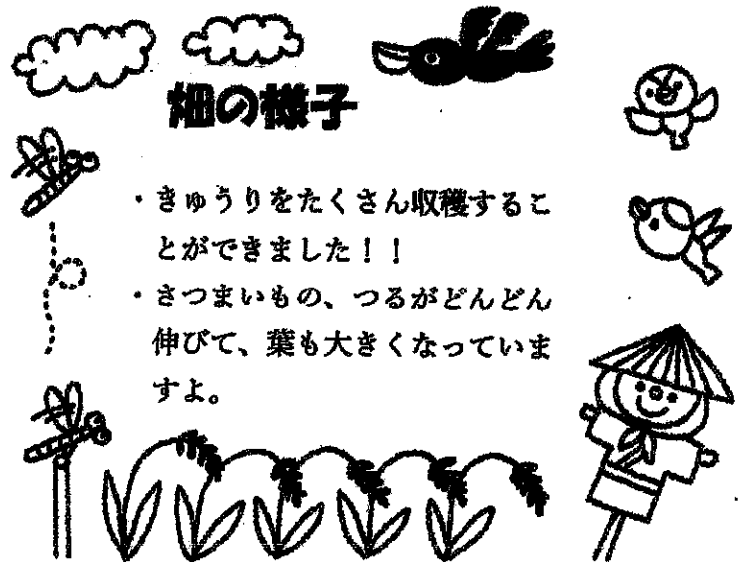
社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R3.8.27

9月の食育目標は「自分から意欲的に食べようとする」です。先生や友だちと一緒に楽しい雰囲気の中で食べていけるようにしています。また手づかみや、スプーン・フォークを使って食べられる子が増えてきました。たくさん誉めてあげることで食べる喜びを感じ自分から食べようとする気持ちにつなげていきたいと思ひます。



9月の食育メニュー

- ・そうめんチャンプルー
- ・小松菜とちくわの和え物
- ・豆腐とわかめのスープ



- ・きゅうりをたくさん収穫することができました！！
- ・さつまいもの、つるがどんどん伸びて、葉も大きくなっていますよ。



栗は9月が旬！



瀬戸市でも栗を生産しています。

栗は、栗ご飯、ゆで栗、甘露煮、栗きんとん、モンブランと、食事からおやつまで幅広く使われていますね。

栗の栄養成分の主な特徴（効果、効能等）は、

カリウム、リンはミネラル類、ビタミンB1で、疲労回復、ストレス緩和。

たんぱく質、炭水化物は、脳や体を動かすエネルギー。

食物繊維は、腸内の有害物質やコレステロールなどの排出や、便秘改善等の効果が期待できます。

渋皮は、タンニンの細胞老化防止です☆