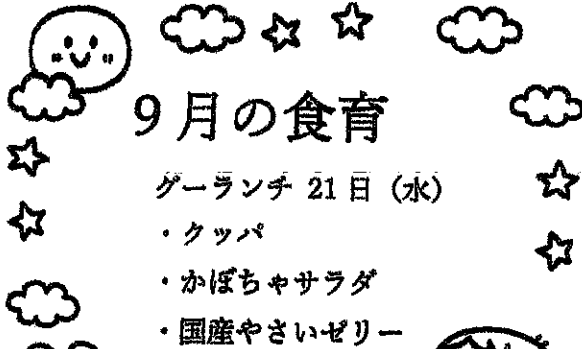




食育だより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R4.8.26

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。保育園では先生や友達と一緒に楽しい雰囲気の中で食べられ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。たくさん食べ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繋げていきたいと思えます。

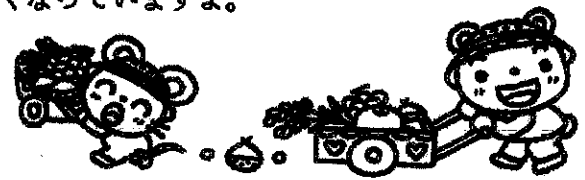


9月の食育

- グーランチ 21日(水)
- ・クッパ
- ・かぼちゃサラダ
- ・国産やさしいゼリー

畑の様子

- ・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。



かぼちゃの旬は9月

かぼちゃの栄養

β-カロテン、ビタミンB、C、Eなどのビタミン類を含んでおり、緑黄色野菜の代表格です。また、炭水化物(糖質)を多く含み、エネルギー源にもなります。そのほか、カリウムや内側から身体を整える食物繊維などもバランスよく含有しています。

効果・効能

- ・免疫力アップ
- ・抗酸化作用で老化防止
- ・肌の健康を守る
- ・むくみ改善
- ・便秘改善

種類

- 西洋かぼちゃ 黒皮栗かぼちゃ、坊ちゃんかぼちゃ、コリンキー、宿雛かぼちゃ、長かぼちゃ、ロロンかぼちゃ、雪化粧かぼちゃ、伯爵かぼちゃ、アトランティック・ジャイアント
- 日本かぼちゃ 黒皮かぼちゃ、小菊かぼちゃ、バターナッツかぼちゃ、
- ペポかぼちゃ そうめんかぼちゃ、ブッチーニ、どんぐりかぼちゃ、ズッキーニ

