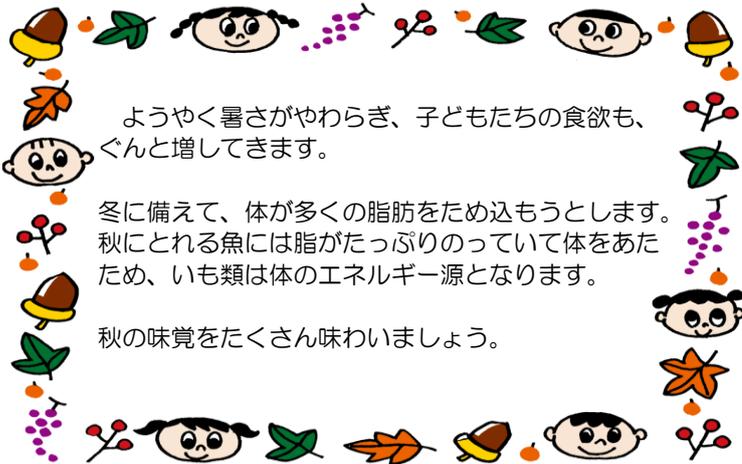




食育だより



山の手保育園
2012年秋号



ようやく暑さがやわらぎ、子どもたちの食欲も、ぐんと増してきます。

冬に備えて、体が多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。

秋の味覚をたくさん味わいましょう。

体を動かして、生活リズムを整えよう

秋は体を動かすのに快適なシーズンです。体を動かすことでおなかが減れば、食欲も増します。適度な疲れが快眠に結びつき、生活リズムも整います。



まごはやさしい食事を



まめ	やさい
ごま	さかな
わかめ	しいたけ
	いも

昔から、栄養バランスのとれたおいしい和食を作るときのキーワードとして知られています。これらの食材はカルシウムやビタミン、ミネラルなどが豊富です。「まごわやさしい」の食材を意識して取り入れてみてはいかがでしょうか？

旬の食材 ☆大豆☆

良質なたんぱく質を豊富に含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。生活習慣病の予防や脳の活性化などに役立つすぐれた食材です。

おすすめの大豆メニューは、ポークビーンズです。子どもたちが好きなケチャップ味にすると、大豆や野菜も食べやすく給食のメニューのなかでも人気です！



おすすめの本 『はなちゃんのみそ汁』

「天国のママとの約束は、毎朝みそ汁をつくること」

がんと闘ったお母さんが、娘のはなちゃんに遺したものの。食べることは生きること、生きる力を身につけることの大切さを感じました。はなちゃんがお母さんへあてた手紙にとっても感動しました。

貸出しを行なっていますので、ぜひ読んでみてください。

