



日が落ちるのも少しずつ早くなり、夏から秋へと季節は進んでいますが、残暑で汗ばむ日が続いています。引き続き暑さ対策も続け、毎日元気に過ごしましょう。



野菜を食べよう



野菜には、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、お腹をきれいにする食物繊維が含まれます。保育所では、元気な体を作るためにバランスのよい食事とともに、野菜を美味しく食べられるような工夫をしています。

野菜の役割

病気になりにくい

ビタミン・ミネラルは免疫力を高め、病気から体を守る働きがあります

便秘予防

食物繊維は、腸の働きを活発にし、便通をよくします

骨が強くなる

成長期に必要な栄養素が含まれ、骨や血液を作ります

野菜を美味しく食べるポイント

◆旬の野菜を取り入れた献立

季節の野菜は、栄養価が高く、味も濃くておいしいのが特徴です

◆調理の工夫

ゆでる・炒める・煮るだけでなく、蒸す・和えるなど様々な調理法でおいしさを引き出します

◆食育活動

栽培体験・調理体験を通して野菜に触れる経験をすることで、野菜を身近に感じて興味関心がわくようにしています



《献立紹介》 ☆9月3・17日献立☆

材料	子ども2人・大人2人分
キャベツ	150g
きゅうり	50g
コーン	40g
砂糖	1g
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	1g

キャベツの中華風サラダ

- ①キャベツ・きゅうりを千切りにする
- ②コーン缶の水を切り、①と合わせる
- ③調味料を合わせ②とあえる

