

暑さも落ち着き、過ごしやすい日が多くなってきました。

いよいよ実りの秋ですね。秋は1年を通して1番食べ物が美味しい季節です。幼児期より食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ることは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に取り入れてご家庭でも楽しい時間を過ごしていきましょう。

＼食欲の秋ですね。じつは食材の旨味は季節ごとに変化しています。／

- 『春は苦味』・・・毒消し
- 『夏は酸味』・・・疲労回復
- 『秋は甘味』・・・エネルギーを蓄える
- 『冬は厚味』・・・身体を温める

★旬とは？

ある食材が1年で最も美味しく、栄養価が高くなる時期のこと。

旬が2回ある食材もあります

秋に旬な食べ物



朝ご飯を食べずに登園する園児がいます。

集中力低下や午前中元気がでない様子が見受けられます。

忙しく朝が苦手なお子さんもいらっしゃると思いますが、ご協力をお願い致します。



＼冷凍しておくと便利★／

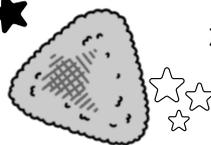
焼きおにぎり(約4個分)

- ・温かいごはん…400g
- ・醤油…大さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・和風だし…小さじ1
- ・いりごま…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1

フライパンで両面焼き

1つずつラップに包み、冷凍用保存袋へ。

温めるときは、1つにつき500w2分。



冷凍しても

風味も落ちにくくオススメ★



＼8月の実地献立より／

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1-2 歳児	392kcal	16.2g	12.4g	58.6g	1.2g
3-5 歳児	500kcal	20.5g	15.4g	75.6g	1.5g