

# 食育だより

令和3年 秋号

しみず保育園

冬の足音が聞こえ始めた11月。朝晩冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季ですが、寒いからといって部屋にばかり閉じこもらず、外に出て体を動かしましょう。体を動かすことで自然におなかのすいて食欲も増してきます。

温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

## 非常食献立を体験しました!

9月に非常食献立を体験しました。

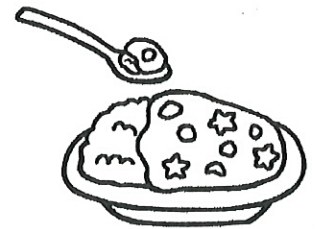
メニューは、ご飯、レトルトカレー、バナナ、紙パック入りの飲み物でした。

災害時用に保育園に保存している非常食を見たり、どんな時に、どのようにして食べるのか話を聞いてから食べました。

さくら組とひまわり組の子どもたちは、床に座り、椅子をテーブル代わりにして食べたのでいつもと違った雰囲気味わえたと思います。

普段の給食と比べて、量的に物足りなかったと思いますが、みんなおいしそうに食べてくれました。

レトルトカレーを見て「いつもおうちで食べているのと同じだ!」と言っていた子もいましたよ(^)



## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## 食品ロスをなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに、食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由から廃棄されてしまう食品のことです。日本国内では年間600万トン以上の食べ物が捨てられており、約半分は家庭から出ています。買い物で買いすぎない、料理を作りすぎない、残さず食べるなど日頃の生活を見直すことで食品ロスを減らしていきましょう。

