

きゅうしょくだより

No.6

令和7年9月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

まだまだ暑いですが、少しずつ秋の風を感じるようになりましたね。
秋といえば、食べ物がおいしい季節です。様々な秋の味覚を味わって、旬を感じましょう。
そして、夏の疲れが出やすい時期なので、バランスの良い食事を心がけていきましょう。

給食室より



お米は栄養がたっぷり！

お米の栄養成分の7割以上は炭水化物で、生きていくためには欠かせないエネルギー源です。
体の組織を作るたんぱく質も含まれており、脂質が少ないことも大きな特徴で、パンなどと比較して太りにくい食材です。
味が淡泊なため、どんなおかずにも合い、よく噛むことにより唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。

★夏の疲れをとる3つのポイント★

- 早寝早起き
→太陽を浴びることによって、脳と体を目覚めさせます。
- 決まった時間の食事
→特に朝ごはんが重要です。
1日のエネルギー源を補給しましょう。
- クエン酸で疲労回復
→柑橘類を食べて疲労物質を分解！



秋は旬の食材がいっぱい！

秋が旬の食材は、ぶどうやりんごといった果物、鮭やサンマなどの魚介類、さつまいもやきのこといった根菜類などがあり、1年の中でも特に旬の食材が多い季節です。
旬の食材は、栄養が豊富に含まれており、味も濃く美味しく食べられます。
ぜひ、今が旬のものをたくさん食べて、元気な体を作りましょう！



9月1日は防災の日

地震や豪雨といった大災害が発生した際には、電気やガス、水道などのライフラインが停止するだけでなく、物流機能も停止します。そんなときのために、食料品を備えておく必要があります。

水や主食になるもののほか、たんぱく源となるもの、ビタミンやミネラルを含むもの、子どもが好きなお菓子などを準備しておくことで良いです。

