給食だより

令和7年10月号 東保育園



栄養素たっぷりのキ/コ

秋の食材に欠かせないキノコは、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…免疫力をサポートします
- ●エ/キタケ…精神安定に効果的な天然アミ/酸のギャバが豊富です
- ●エリンギ…食物繊維・ナイアシンが特に豊富です。 歯ざわり抜群です



「ご食」ってなに?

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、 心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。「こ食」について考えてみましょう。

- ●弧食…一人で食べる
- ●個食…一人ひとり違うものを食べる
- ●固食…同じものばかり食べる



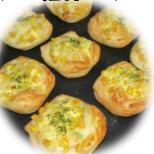
保育園でつくる手作りパンの紹介です



ウインナーパン



アップルロールパン



コーンパン



かぼちゃパン



かたつむりパン



アンパンだ



ミイラパン

どれも「焼きたてふわふわ」の人気おやつです。

