

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ノコ

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たものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。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



「こ食」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。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…一人ひとり違うものを食べる
- 団食…同じもののばかり食べる



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



かたつおりパン



あんぱんだ



ミイラパン

どれも「焼きたてふわふわ」の人気おやつです♪

