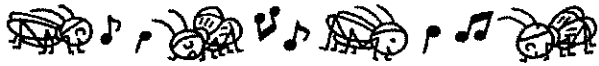


令和2年 8月 31日

# 9月 食育だより

たちばな保育園 給食室



日差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。夏の疲れが出ないように、睡眠、食事、適度な運動で生活のリズムを整えましょう

## 味覚について

味覚には『甘味』『酸味』『苦味』『塩味』『うま味』の5つがあり、本来は体によい物と害になるものを区別するために備わっている能力です。苦味は『毒』、酸味は『腐敗』として感じるので、子どもたちにとっては苦手な味ですが、成長とともに色々な味を受け入れられるようになっていきますよ。

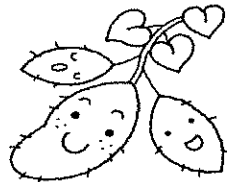
## 秋の七草



春の七草はよく聞きますが、秋にも七草があります。ハギ、ススキ、キキョウ、ナデシコ、クズ、フジバカマ、オミナエシです。春は七草のおかゆにして食べますが、秋の七草は咲いている草花を見て、秋の訪れを感じて楽しむものです。



## 旬の食材を食べよう



### ◇さつまいも◇

・消化器系の働きを高め、胃腸を丈夫にしてくれます。ビタミンCが豊富で、さらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労効果に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。

### ◇さんま◇

・さんまは胃腸を温め、夏に疲れた体を回復させてくれる食材です。また、EPAは血栓を予防し、DAHは脳に働き学習能力を高めるといわれています。

## レシピのご紹介 ~きなこパン~

### 材料<1人分>

- ・食パン(8枚切) 1/2枚
- ・きな粉 3g
- ・砂糖 3g
- ・マーガリン 5g

### <作り方>

- ①きな粉・砂糖・マーガリンを混ぜ合わせておく。
- ②食パンの片面に①をぬり、180度にあたためオーブンで焼き色がつくまで焼く。
- ③適当な大きさに切る。