



9月 もぐもぐだより

調理員 小林・中村 R2. 9. 29

暑い夏が終わり涼しく過ごしやすくなってきました。冷たいものを食べることが多かった夏、温かいごはんのみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされます。季節の変わり目で体調を崩しやすいので、食生活に気をつけて過ごしましょう！



<さつまいもは食物繊維が豊富！>

さつまいもに豊富な**食物繊維**は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため便秘予防に役立ちます。また、風邪予防や疲労回復などの効果がある**ビタミンC**も豊富に含まれています！通常、**ビタミンC**は熱に弱いですが、さつまいもの場合でんぷんに守られているため、加熱しても壊れにくいという特徴もあります！

10月の給食とおやつにもさつまいもを使った料理がどんどん登場します。お楽しみに〜♪そして、つばめ組さんは総合高校へいも堀りにも行ってきます！ぜひ、ご家庭でも旬のさつまいもを味わってみてください😊

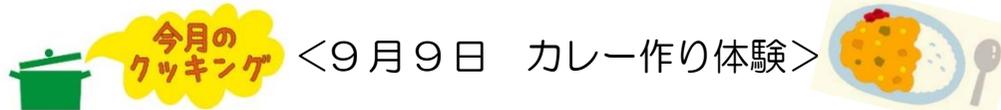


<9月2日 食育活動 あひる組>

きのこさきに挑戦しました！しめじ・えのき・エリンギ・まいたけ、たくさんのきのこにびっくり！匂いを嗅いだり、触ってみたりと旬の食材に触れることができました😊きのこの風味を感じられるとても美味しいお汁になりました♪苦手な子も頑張って食べていました！



興味津々です



今月のクッキング <9月9日 カレー作り体験>

つばめ組《野菜切り》ひばり組《にんじん・じゃがいもの皮むき》すずめ組《玉ねぎの皮むき・ピーマンの種とりやちぎり》あひる組《しめじさき・かぼちゃの種とり》にそれぞれ分かれて挑戦！「にんじん かたいね〜」、「これは すこし おおきいよ」などとお話ししながらみんなで力を合わせて美味しいカレーができました😊



真剣です！

上手にちぎれたね😊



かたいね〜😊



いい笑顔😊



ぱくっ！

