



9月食育だより

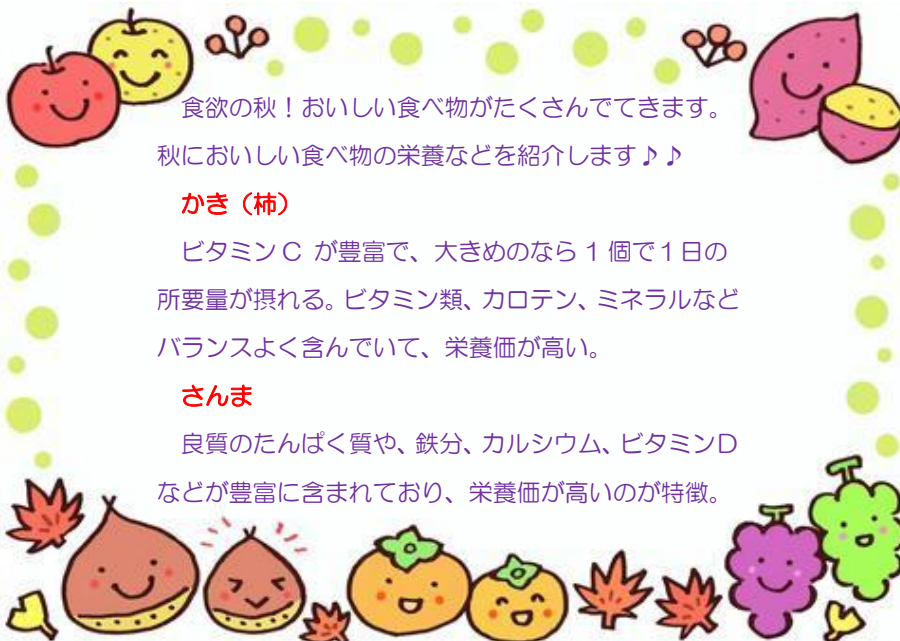


令和7年9月30日

太陽・月組保護者各位

小島保育園

今月の「食育の日」はカレー作りを行いました。お手伝いに来て下さった太陽組の保護者の皆さまと一緒に、野菜を洗い、月組はピーラーを使って皮をむき、太陽組は包丁で野菜を切りました。その後、大きな鍋に肉や野菜を入れ、炒める様子や煮込んでいく様子をクイズを楽しみながら間近に見ることができました。カレーライスの食材の中に4色の栄養素が含まれていることを学んだり、絵本を見てカレーライスの完成を待ちました。自分で作ったカレーはとてもおいしかったようで何度もおかわりをしていました。ご参加いただいた保護者の皆さま、ご協力ありがとうございました。



食欲の秋！おいしい食べ物がたくさんでできます。
秋においしい食べ物の栄養などを紹介します♪♪

かき（柿）

ビタミンC が豊富で、大きめのなら1個で1日の
所要量が摂れる。ビタミン類、カロテン、ミネラルなど
バランスよく含んでいて、栄養価が高い。

さんま

良質のたんぱく質や、鉄分、カルシウム、ビタミンD
などが豊富に含まれており、栄養価が高いのが特徴。

10月の食育カードは、
8日（水）に配布致します。
16日（木）までのうち2食分
をチェックして下さい。
朝昼晩どのメニューの食材で
も構いませんのでご協力お願い
致します。

