



食育だより

2020年 10月号

認定こども園
しろはと保育園

10月に入り涼しくなり、過ごしやすくなってきますね。気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなる時期にもなりますので、手洗いうがいをしっかりしましょう。

そして、運動会、園外保育、芋掘りと行事が目白押し。その行事に向けて、秋の旬の物をたくさん食べ、栄養をつけて、元気に過ごしましょう。



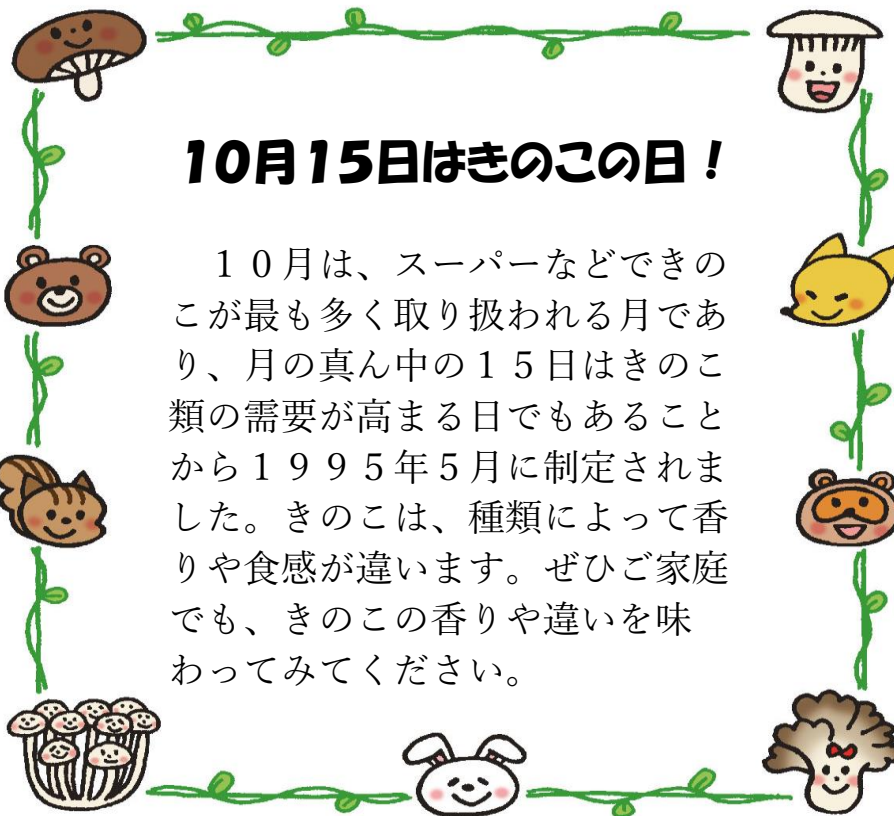
～十五夜には団子とすすき～

今年の十五夜は10月1日です。

「中秋の名月」とも呼ばれ、毎年旧暦の8月15日にお月見をします。

月をかたどった丸い団子と魔除けの力があるとされる、“すすき”を供えるのが一般的ですが、秋の収穫を祝う行事でもあり、収穫したサトイモなどを供える「芋名月」とも呼ばれています。

天気がよければ月見を楽しんで見て下さいね。



10月15日はきのこの日！

10月は、スーパーなどできのこが最も多く取り扱われる月であり、月の真ん中の15日はきのこ類の需要が高まる日でもあることから1995年5月に制定されました。きのこは、種類によって香りや食感が違います。ぜひご家庭でも、きのこの香りや違いを味わってみてください。

豚肉ときのこで夏の疲れの回復を！

水に溶けやすいカリウムのような栄養素は、汗と一緒に流れ出てしまいます。カリウムは不足すると疲れやすくなったり、疲れが取れないといった症状が出てしまいます。きのこはカリウムを、豚肉は疲労回復に効果的なビタミンB1を豊富に含んでいます。この二つを一緒に食べると夏の疲労回復に効果抜群です！！