



2025年 10月 春明保育園



実りの秋、食欲の秋がやってきました。

新米をはじめ、きのこ・さつまいも・栗・さんまなど、美味しい物がたくさん出回ります。

保育園の給食も旬の食材を取り入れるようにしています。

☆今月は30日がハロウィン献立になっています☆

## \* 旬の食材で食物繊維をとみましょう \*

食物繊維とは、食べ物に含まれるさまざまな成分の中で、人の体に消化・吸収されない成分です。

腸の中の悪いものを外に出して、お腹の中をきれいに掃除してくれます。

○**さつまいも**…ビタミンCが豊富で、さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、茹でて煮ても有効です。

○**きのこ類**…しめじ・エリンギ・えのき・しいたけ・舞茸など、たくさんの種類があります。  
カルシウムの吸収をよくし、骨や歯の発育を助けるビタミンDも多く含まれています