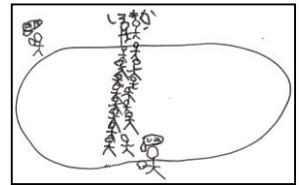




あさか 食育だより



泉水保育園5歳児作品

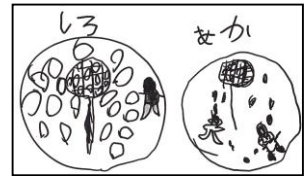
2015年10月

秋晴れの心地よい季節となりました。食欲の秋、真っ盛りですね。おいしい食べ物は家族や友人と一緒に食べると、よりおいしく感じるものです。味覚の秋を楽しみましょう。

いよいよ運動会が近づいてきました。晴天に恵まれ、お子さまの成長を共に喜べる素敵な時間となるよう祈っております。



秋の味覚を楽しもう！



実りの秋。秋に旬を迎える食材はたくさんあります。今月の食育ランチのテーマは、『秋の味覚を楽しもう！』です。旬の食材がたくさん出るので、探してみましょう！

新米

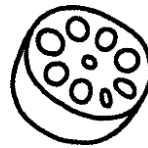


さつまい

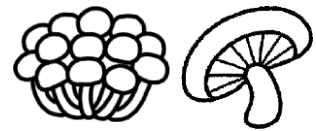


里芋

れんこん



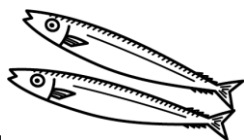
きのこ



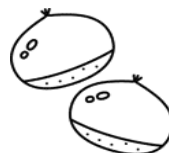
さけ



さんま



くり



りんご

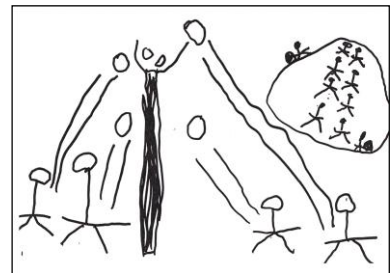


柿



日本は四方を海に囲まれていることから、昔からよく魚が食べられてきました。

魚には、身体をつくるもとになる、質の良いたんぱく質が豊富に含まれています。また、DHA・EPAは魚に多く含まれる脂で、DHAは頭の回転がよくなるといわれ、EPAは血液がサラサラになるといわれています。



食育クイズ

おいしいさんまの特徴は？

- ①黒目の周りが青い
- ②背中が銀色
- ③口先が黄色

A

口先が黄色いものほど脂がのっているといわれています。目は澄んでいて、腹が銀色に光り、張っているものが新鮮です。 E

ハロウィン

ハロウィンは、ヨーロッパが起源の民族行事です。10月31日に行われ、この日の晩に、死者の霊が徘徊すると信じられていたため、その魔除けとして、かぼちゃをくりぬいた中にろうそくを立てたものを飾るようになりました。欧米では仮装した子どもたちが近所をまわってお菓子をもらうほか、地域によってりんご飴を食べる習慣もあります。

