



ぱんきっ子だより

令和 8年 9月



9月に入っても暑い日が続きます。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。冷たいものを食べることが多かった夏。温かいごはんとみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますね。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃烧に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせると、おいしく食べられると良いですね。

今月の旬の食材

いんげん かぼちゃ しいたけ
なす ぶどう 梨 鮭
さんま 他

絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

保育園では、9月は『パン』をテーマに紹介しています。

＜参考＞「からすのパン屋さん」(偕成社)
「アンパンマン」(フレーベル館)



食の健康チャレンジプロジェクト

『冷凍野菜で簡単！野菜たっぷり汁物』

愛知県では、県民の野菜摂取向上に取り組んでいます。野菜不足が気になっても、毎日たくさんの野菜料理を作るのは大変です。そんな時は、野菜をたっぷり入れた汁物がおすすめ。さまざまな野菜を手軽に摂ることができ、野菜のうま味で少ない調味料でもおいしく食べられます。市販の冷凍野菜やカット野菜を活用すれば、包丁を使わず簡単に作れます。冷凍野菜も栄養価は大きく変わりません。忙しい日も、野菜たっぷりの汁物を取り入れてみませんか。



サッパリスープ



保育園では30日に提供します！

● 材料 (大人2人・子ども2人分)

- ・レタス 中サイズの葉3枚
- ・えのきたけ 1袋100gを1/4袋
- ・ポークハム 35g
- ・コンソメ 4g
- ・塩 少々

● 作り方

- 1 レタス、ハムは千切りにする。えのきたけは、いしづきを取り除き、長さ3cm程度に切る。
- 2 鍋に700mlの水を沸騰させ1の具材を入れる。
- 3 再度、沸騰してきたらコンソメを入れて味を調える。

※野菜の組み合わせはなんでもOK！

冷凍野菜を使えばさらにお手軽に調理できます！