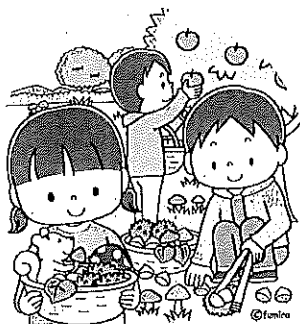


給食だより

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2025 年（令和 7 年）9 月号



この夏も猛暑の日々でした。そしてまだまだ残暑の厳しい日が続いています。立秋を迎え、暦の上では秋ですが、秋を感じられるまでにはもうしばらくかかりそうです。

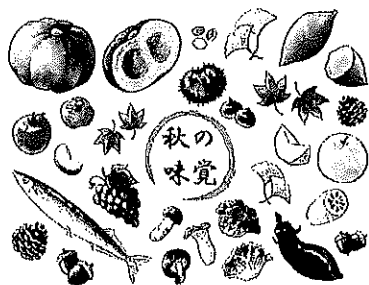
夏休み中も変わらない食欲と元気な姿を見せてくれた子ども達も、夏の疲れが出てきやすい時期です。まずはゆっくりと休み、旬の食材を全力で味わい、元気に過ごせるように体調を整えていきましょう！

旬の味覚を味わおう！！

季節ごとの旬の食材は、「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味（味がこってりとしておいしいこと）」と言われるように、それぞれの特徴や味わいがあります。



春の苦味⇒春野菜には独特の苦みがあり、体内の毒素や老廃物を排出する
夏の酸味⇒疲労回復に役立ち、暑さによる食欲不振を和らげ、消化吸収を助ける
秋の甘味⇒エネルギーを蓄えるために重要で、冬に向けて身体の準備をする
冬の厚味⇒身体を温め、血行を促進し、血液を浄化する



特にこれからやってくる秋は、1 年の中で最も旬の食材が豊かです。新米に始まり、きのこ類、さつまいもや里芋などの芋類、さんまやサバ、鮭などのお魚、リンゴや柿、梨などの果物や栗などたくさんの収穫物が楽しめます。秋の食材は、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取る働きがあり、冬に備えた身体づくりに役立つと言われています。

自然界の生き物は、厳しい冬を乗り越えるために秋の間にしっかりと栄養を蓄えます。おいしい食材に触れ、苦手な食べ物にもチャレンジする良い機会かもしれません。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、秋を楽しみましょう！



献立内容変更のお知らせ

9/5 午後おやつ「マシュマロフレーク」

使用する食材に「フルグラ」と記載していましたが、使用せずに提供させていただきます。

食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。