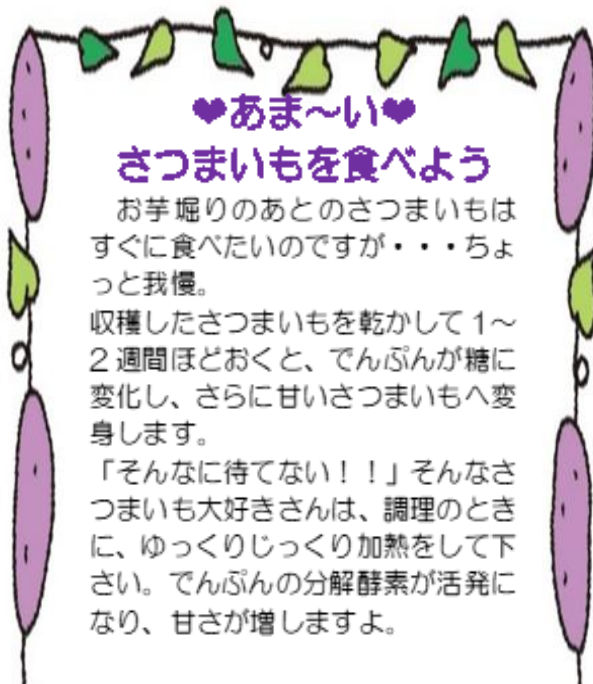




2026年 10月
ニチイキッズ
小祿保育園

みのりの秋、食欲の秋です。たくさんの作物が収穫される秋は、一年中で一番食べ物も美味しく食欲も旺盛になります。気温の高い夏は体温を維持することが簡単なのですが、秋になるとだんだんと気温が下がってくるため、体温を維持するのに多くのエネルギーが必要になるからです。このため冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるように食欲が増すのです。食卓に秋の旬をとり入れて、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしましょう。



さつまいも

エネルギーのもととなる「でんぷん」を多く含み、その他、エネルギー代謝に必要な「ビタミンB6」、抗酸化作用をもつ「ビタミンC」や「ビタミンE」などの栄養素を含みます。



れんこん

れんこんの主な成分はでんぷんで、ビタミンCや食物繊維も豊富！カリウムやカルシウムも含まれています。また、抗酸化作用に優れたポリフェノールの一種タンニンも含まれています。



柿

免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれ、寒暖差が激しくなり体調を崩しやすくなるこれからの時期に、風邪予防として食べておきたい果物です。

9月の食育 お月見だんご作り

