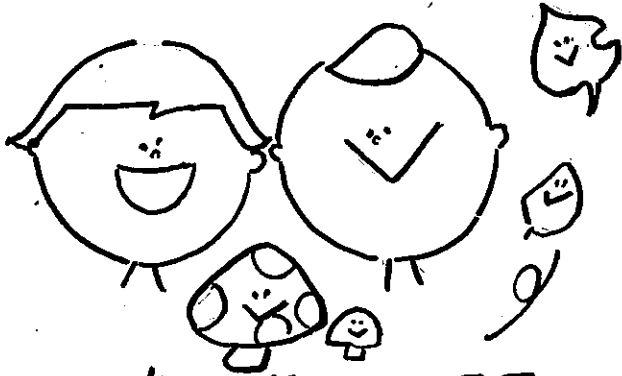


きゅうしよくだより

都 南 保 育 園



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子ども達は夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼くなっていますので食事や体調管理に気を付けて元気に秋を迎えましょう。

こうみ

「春は苦味」「夏は酸味」「秋は甘味」「冬は厚味」

季節の移り変わりを感じ始め食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れをとり寒い冬に向けて体調を整えていきましょう。

秋の味覚

食物繊維が
じゃが芋の3倍!!

きのこの
ビタミンDは
カルシウムの吸
収の手助け

りんごポリフェノール
で美肌、老化防止
の効果

かぼちゃ
ビタミンバランスが良く
入っていて風邪予防

すぐに使える
エネルギーになって
疲労回復

9月1日は防災の日です

自然災害に備えることの大切さを考える日。非常食は準備できていますか? 大規模な災害が発生した時はライフライン、物流機能が停止し食料品が手に入りにくくなることから各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし使った分を買い足す「ローリングストック法」で無理のない備蓄を心がけましょう。



防 災 の 日