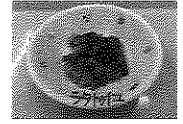


食育だより



虫の音とともに秋がきたはずなのに、朝晩の涼しさもいずこへ？
 まだまだ暑い日が続いています。子どもたちも保護者の方も夏の
 疲れがどっぷりと出てきているのではないのでしょうか？食事や
 体調管理に気を付けて元気に秋を過ごしましょう。



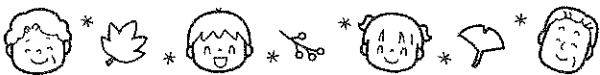
秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は、新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知り味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。OURS babyでも、栗やお芋など旬の食材をお届けいたします。



お米は栄養たっぷり！

ごはんは味が淡白で、おかずにもよく合います。よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上げりにくく、ゆっくりと吸収されるため腹持ちも良いです。資質も少ないため、パンなどに比べ太りにくい食材です。お米離れが進んでいます。日本食のかなめであるお米を食べましょう。



お月見を楽しむ

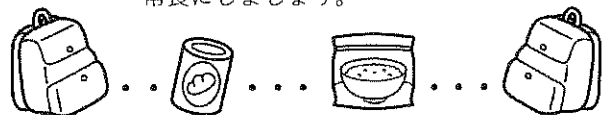
旧暦8月15日前後の夜のことを「十五夜」と呼び、月にお供え物をします。ススキを飾り、団子やサトイモや栗などの農作物をお供えし、月を愛でます。「十五夜」は別名「芋名月」とも言い、秋の収穫物である里芋をお供えする風習からこう呼ばれるようになりました。今年の十五夜は、9月17日です。OURSbabyでも秋の味覚を詰め込んだメニューを提供予定です。月は見られるかな？

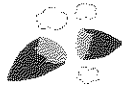


非常食を選ぶポイント

9月1日は、「防災の日」です。非常食を選ぶポイントを紹介します。

- ① 野菜不足を防ぐため、常温保存可能な野菜ジュースや乾燥野菜、ドライフルーツ、青汁も良いでしょう。
- ② 震災後の復旧が続くとゴミが深刻な問題になります。生ゴミが出ないよう、食べられる非常食を選びましょう。
- ③ 食べたことがない非常食ではなく、普段から食べ慣れているものを非常食にしましょう。





9月 こんだてひょう



2024年

baby 3歳未満児

Main table with 10 columns: 日 (Date), 曜 (Day), 朝食 (Breakfast), おやつ (Snack), 赤: 血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄: 熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑: 腸やととのえる (Green: Intestine/Relaxation), 栄養価 (Nutritional Value). Rows list daily meals and their ingredients/nutrients.

Summary table with 2 columns: 1か月の平均栄養価 (おやつ含む) and 1か月の目標値 (おやつ含む). Values include Energy (471kcal/425kcal), Protein (18.8g/17.0g), Fat (14.2g/11.8g), and Carbohydrate (1.5g/1.3g).

は入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

