

ランチルームだよ！ 秋

おがやの里
しもだ保育園

令和5年10月発行



美味しい秋がやってきました！

「食欲の秋」秋が旬の食材の上手な選び方と栄養をご紹介します。



- 傘が開ききらず白色でツヤがあるもの
- 袋に水滴がついていると傷みやすいので避けましょう
【ビタミンD、疲労回復に効果的なビタミンB群が豊富】

- 皮の色が鮮やかで凹凸や傷のないもの
- ふっくらと太く、重いもの
【食物繊維、ビタミンC、ビタミンEが豊富】



- ヘタと果実に隙間がないもの
- ヘタがきれいな緑色をしているもの
【ビタミンCが豊富
1個で1日分のビタミンCが摂れるといわれています】

美味しくて栄養満点な秋の味覚を食べて、夏の疲れをリセットしましょう♪



おがやの里しもだ保育園の 秋メニューをご紹介します！

【令和5年9月20日の昼食です】



MENU

- ・ 茄子のミートソーススパゲッティ
- ・ ほうれん草のスープ
- ・ 南瓜サラダ
- ・ オレンジ



ミートソースには**茄子**が入っていますが、美味しかったようで茄子嫌いの子供たちもパクパクと食べてくれました(^) **南瓜**サラダも甘くて美味しく、野菜嫌いな子供でも、食べやすいメニューです♪