

# 9月 給食だより



日中はまだ暑さが残りますが、暦の上では秋になりました。食欲の秋がやってきます。「栗」「梨」「柿」「ぶどう」など秋のおいしい食材をお散歩途中やお買い物を見ながら見つけるのも楽しいですね。

今月は「うんどうの会」に向けて体を使うことが多く、活動量が増え、子どもたちの食欲が増していくと思います。

給食に旬の味覚をたくさんとりいれて子どもたちを応援していきます。



## ●〇8月のクッキング「夏野菜ピザ」〇●

はと組の取り組みとして、朝からお部屋で野菜の下処理(玉ねぎの皮むき、ピーマン洗い)をして、おやつの中には餃子の皮に具材をトッピングした自分だけのオリジナルピザを作りました。まだまだ野菜に苦手意識のある子もいますが、触ったり、匂いを嗅いだりしながら少しずつ食べてみよう挑戦する子の姿も見られるようになりました。



## ～保育園で使用している調味料のご紹介～♪

保育園で使用している砂糖は、「てんさい糖」といいます。

北海道産の「てんさい(ビート)」という大根に似た野菜から抽出され、上白糖やグラニュー糖に比べて、煮詰めたときの自然な茶色で、甘みも優しいのが特徴です。

また、天然の「オリゴ糖」、カリウムやカルシウムなど天然の「ミネラル」が含まれています。

### 「オリゴ糖」の働き

#### ●血糖値を上げにくい

胃や小腸で糖として吸収されない

#### ●便秘改善

腸内の不要物質を吸着し、体外に排出してくれる

#### ●腸内環境を整える

腸内で善玉菌のエサとなり、悪玉菌の増殖を抑える

#### ●虫歯になりにくい

虫歯の原因菌ミュータンスは、糖を栄養分にして酸を出すのが、オリゴ糖は栄養分としてほとんど利用されない



いつもの砂糖と同じように幅広く、料理に使うことができます。

腸内環境を整えて、免疫力を上げていきましょう！

