



# 栄養だより

9月号



令和7年8月25日

社会福祉法人国立保育会

練馬区立南大泉保育園

栄養士 大竹菜絵

まだまだ暑い日が続き、子ども達はそろそろ夏の疲れが出てくるころです。規則正しい食事では体調を整えましょう。食欲の秋といわれるように、これからたくさんの食材が旬を迎えます。自然の香りや味を感じられる季節の食材を美味しく食べて、残暑を乗り切りましょう。

## 9月が旬の食材



まつたけ



しめじ



ぶどう



りんご



とまと



栗



さつまいも



新米

脂ののった魚には、  
身体を温める効果があります！



ひらめ



かつお



さば

## 秋のおすすめ旬食材さつまいもの栄養

食物繊維、ビタミンC、カリウムが豊富で、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取する事が出来ます。また、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれている為、腸内環境を整えることができます。

皮の色が鮮やかででこぼこや傷のないものやふっくらと太く重いものを選ぶと良いです！



## 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

### 準備するとよいもの

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。乾パンやマフィン、カレー、チャーハンなどの非常食には卵、牛乳、小麦を使用している物がほとんどなので食物アレルギーの子供が安心して口にできるかを確認しましょう。その他には、子供が食べなれているお菓子もおすすめです。3日分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で災害に備えましょう。



## 9月の食育

くま組 9/30 白菜ちぎり きりん組 9/19 芋もち作り

ぞう組 9/22 野菜切り(包丁)



## 8月の食育の様子

くま組 とうもろこしの皮むきをしました



ぞう組 味噌の様子



ぞう組が昨年2月に仕込んだ味噌を確認しました。

少しずつ色が変わってきました。完成したら豚汁づくりに使用します。