9月栄養だより

ヘルスケアフードの明日を考える
日清医療食品株式会社

★秋の旬の魚　さんまについて★

暑さも落ち着いてきました。秋の食卓に並ぶさんまは日本での水揚げ量は年々減少傾向にあり残念ながら今年も不漁の予想です。
しかし、さんまは美味しいだけではなく体に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

さんまなどの青魚に含まれるＥＰＡは血液をさらさらにし、ＤＨＡは脳に良い栄養素とも呼ばれ記憶や学習能力を向上させる働きがあります。

さんまだけでなく季節を感じられる給食を提供していきたいと思っております♪

夏野菜カレーを提供しました！

今回はごはんにピーマンが、ルーにはかぼちゃとなすが入っていました。なすとピーマンたべれたよ！と報告してくれる園児さんが多かったです😊

★夏野菜カレー　　★ポテトサラダ
★北海道産メロン

9月1日は防災の日です！

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。非常食には水、お米（アルファ米）、缶詰、ビスケット、チョコレートなどがあげられます。非常食として備えるのも大切ですが災害の不安な時に食べ慣れているものがあると少しほっとすると思います。