



令和6年9月号

摂津ポップせんりおか保育園

9月に入り、虫の音とともに、秋が近づいてきました。子ども達は夏の疲れが出るころです。9月前半は残暑も厳しいですが、後半は朝晩の気温差が出てくるので体調を崩しやすくなります。体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。

夏の疲れを吹き飛ばそう!!



夏の暑さから冷たいもの、さっぱりした食べ物を摂取しがちですが、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB₁・B₂が不足すると脳や体に乳酸が溜まり疲れの原因となります。また夏バテ、室内、外気の温度差についていけない事で起こる自律神経の乱れにもなります。以下の食材を積極的に取り入れましょう。



ビタミンB₁ 豚肉 玄米 うなぎ 豆類 ごま レバー

ビタミンB₂ いわし 納豆 牛乳 卵 レバー



秋の旬な食べ物さつまいも

さつまいもが、とても美味しくなる季節。さつまいもには、カリウム、カルシウム、ビタミンなどのたくさんの栄養が含まれており準完全食品と呼ばれています。食物繊維が豊富に含まれているので便秘予防、改善に役立ちます。



お月見を楽しむ

月見の由来：旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。



【お月見だんごの作り方】

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりのお湯で茹で、浮き上がったら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。



お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、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、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

