



# 食事だより



夏の暑さが残る9月ですが、そろそろ秋の果物も出回ってきますね。

八景の子どもたちは果物大好き♪夏の果物も『わぁ～きょうはとくべつだ～』と言いながら、みんな美味しそうに食べていました。ぶどう（デラウェア）も上手に食べ、中にはぶどうを皮から全部出し終わってからスプーンですくう子も！！今回はこれから旬をむかえる秋の果物についてご紹介します！

## \* 梨 \*

水分を多く含み、みずみずしい食感とあじわいの梨。

夏バテや疲労回復にも効果があります。まだまだ残暑が続くこれからの時期にはぴったりの果物です。

## \* りんご \*

日本には様々な品種が出回っています。りんごにはリンゴ酸が含まれていて、疲労回復・食欲増進させる効果があります。

夏バテで食欲が減っている時に、食事にりんごを少量でも取り入れると効果が得られます。

また食物繊維を多く含むので便秘解消する整腸作用もあります。

## \* 柿 \*

ビタミンCが豊富に含まれているため、柿を一個食べると一日分のビタミンCが摂取できてしまうほど！

ビタミンCには疲労回復、かぜを予防の効果があります。

常温で置くとすぐに柔らかくなってしまいますので、食感を保つために冷蔵庫での保管がオススメです。



この時期の果物は夏バテや疲労回復に効く果物がたくさんあります。

旬のものを食べて、季節を感じるだけでなく身体も健やかになるのでぜひ召し上がってください♪

## <今月の栄養価（平均値）>

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄分	
3歳児以上	497Kcal	20.0g	217g	1.8g	※保育園ではこのくらいの量が摂れるという目安です。
1～2歳児	439Kcal	17.9g	242g	1.5g	これらの栄養素は、乳幼児期にとっても大切なので、ご家庭でも補っていただけたらと思います。

## ★簡単メニュー★

### 《じゃが芋のクリームチーズ和え》 4人分

- ・じゃが芋 小さめ2個くらい
- ・いんげん 3本くらい
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・クリームチーズ 40gくらい

9/1（火）と9/18（金）の昼食に出ます♪♪

- ① いんげんは1cmくらいに切り、塩茹でする。
- ② じゃが芋は一口大に切り、茹でて、軽くつぶす。ポウルに入れる。
- ③ じゃが芋が温かいうちに、②にクリームチーズをちぎりながら入れる。
- ④ ①をポウルに入れ、混ぜる。めんつゆで味をととのえて、完成。

**まろやかなクリームチーズにめんつゆがとても合います！**

**青のりを入れても美味しいです。**

「何かあと一品…」の救世主として、クリームチーズを常備してみたいかながらう♪