

食育だより

令和 6 年 9 月
めぶき 保育園

残暑で汗ばむ日がまだまだ続きそうですが、暦では秋を迎え、朝晩は涼しく感じる日も増えてきましたね。



9月の給食

「味覚の秋」と言われるほど、柿や栗、さんま、さつまいもなど旬の食材がたくさんありますね。食材は旬の時期になると、もともと持っている栄養の効果が高まります。めぶき保育園でも今月からさつまいもや栗、梨など秋の旬の食材を使ったメニューを取り入れています。旬の食材を使った給食をぜひ楽しみにしてくださいね。