



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 令和元年9月号

秋は月が一番きれいに見える季節です。実りの秋。秋の味覚といえば、さんま・栗・松茸・ズク・梨・柿・新米とたくさんの食材が私たちを楽しませてくれます。お散歩の途中のお店や、スーパーマーケットの店先で秋を見つけるのも楽しいですね。

## 夏の疲れを取って元気に遊ぼう！！

### 体調を整える工夫を

子どもも夏の疲れが出てくるこの時期。しっかり休息を取りましょう。胃腸や肝臓といった臓器も疲れています。

肝臓は取り入れた栄養素を組み立て直し身体中に送ったり、身体に良くないものを壊したり、栄養物をストックしたりとたくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪いと他の臓器も不調になってしまいます。

早めに就寝してまず疲れを取り、ご飯もたくさん食べ、元気に遊びましょう！



### 夏の疲れ回復のために

1. 早寝早起きで生活リズムを作りましょう。
2. 1日の始まりの朝食を大切に。パンのみ牛乳のみでなくおかずも一緒に食べましょう。
3. 良質なたんぱく質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

たんぱく質には、卵・肉・魚などがあります。これからの季節はサバ、アジ、サンマ、サケなどの魚が旬を迎えます。そしてビタミンの豊富なかぼちゃ、里芋、さつまいもなども旬を迎えます。こういった食物性の食べ物は、動物性の食べ物にはない繊維素があり、胃腸を刺激して便通を良くします。そして栄養をとった後は適度な運動と睡眠をとりましょう。



### ＜放射性物質測定結果＞

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

7月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。