



今月の食材 マイタケ

独特の香りと歯ごたえがあるマイタケにはミネラル、ビタミン類、食物繊維など豊富な栄養素があり、糖尿病や高血圧・肥満・大腸がんを予防する効果があります。キウイはビタミンCがみかんの倍あり風邪予防や肌荒れに、梨には疲労回復に役立つアミノ酸や、便秘により消化酵素、夏バテ回復にも効果があります。

栄養満点のトーストと、美肌効果抜群のさわやかな秋のジュースはいかがでしょう。

♪秋の味覚を朝食に♪ マイタケトーストと美肌ジュース

マイタケトースト

材料(1人分)

| | |
|------------|--------|
| 食パン (5枚切り) | 1枚 |
| マイタケ | 30g |
| ほうれん草 | 40g |
| ピザ用チーズ | 20g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| オリーブオイル | 小さじ1/2 |

作り方

- ① マイタケとほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、①を軽く炒め、塩・こしょうをする。
- ③ 厚めの食パンに②をのせ、ピザ用チーズをかけて、オーブントースターで4分ほど焼く。

| | | |
|---------------------|-------|------------|
| ■栄養価 (1人あたり) | エネルギー | 297kcal |
| ・たんぱく質 | 13.7g | ・脂質 11.7g |
| ・炭水化物 | 36.0g | ・食塩相当 1.3g |

梨とキウイの美肌ジュース

材料(1人分)

| | |
|---------|--------|
| 梨 | 1/2個 |
| キウイフルーツ | 1/2個 |
| はちみつ | 大さじ1/2 |
| 水 | 100ml |

作り方

- ① 梨とキウイは皮をむき、一口大にカットする。
- ② すべての材料をよくミキサーにかける。

| | | |
|---------------------|-------|-------------|
| ■栄養価 (1人あたり) | エネルギー | 121kcal |
| ・たんぱく質 | 1.0g | ・脂質 0.1g |
| ・炭水化物 | 31.9g | ・ビタミンC 45mg |



園庭にて砂場であそぶ子どもたち(すみれ保育園)

町内で「親の背中を見せよう」と、地域の皆様の大きな力が動いているのを感じています。地域に愛される保育園を目指し、これからも子育てを応援していきます。

中でも、子どもたちは変わりません。園庭の芝生に朝露が輝き保育園の一日が始まります。早朝から元気な子どもたちの声が響き渡る園内で、小さな発見に喜び合う子どもたち。一緒に笑い、じゃれあう姿、可愛い顔が泣いたり笑ったり…。

小さな社会生活でルールやきまりを知り、集団生活の中で思いやりが育ち、我慢をしたりする中、一人ひとりが輝くように！お家の方に子育てが楽しいと思っ頂けるように手助けをします。子育てが難しくなると聞く中でも、子どもたちは変わりません。



輝いている子どもたちへ
未来は明るいよ！

すみれ保育園 統括園長
恒松 千鶴子