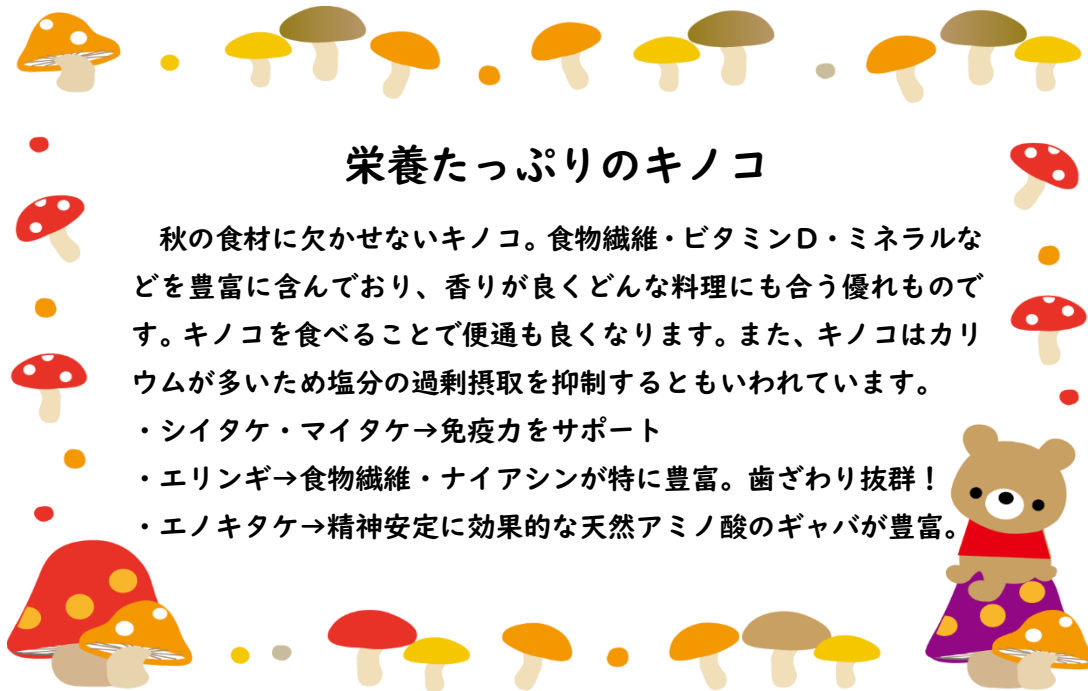




令和4年11月 横田保育園



11月は秋鮭の旬の時期であることも由来の一つとなっています。保育園では11日に「鮭のトマト煮」を提供します。



栄養たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良くどんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

- ・ナイアシン・・・ビタミンB群のひとつ。皮膚や粘膜の健康維持を助けるほか、脳神経を正常に働かせる効果があります。
- ・ギャバ・・・アミノ酸の一種でストレスを軽減させる効果やリラックス効果があることで近年注目されている成分です。安眠や血圧低下にも役立つことが確認されています。