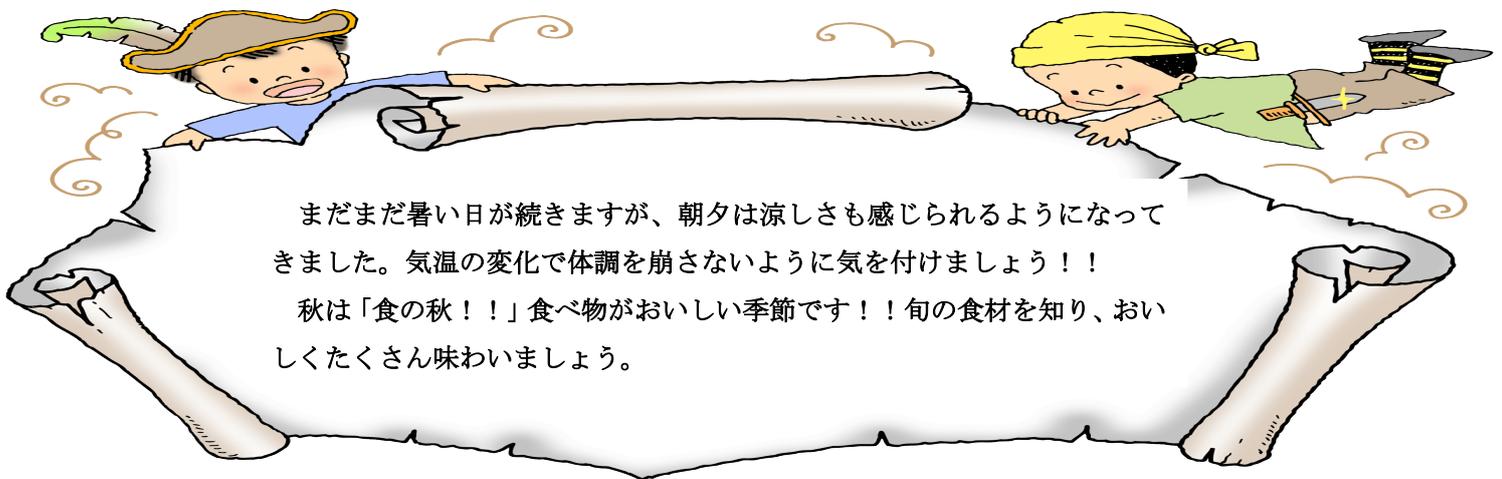




令和2年 9月

東戸塚らびっと保育園



まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう！！

秋は「食の秋！！」食べ物おいしい季節です！！旬の食材を知り、おいしくたくさん味わいましょう。

### ～旬の食材～

秋はきのこが旬です。

きのこは種類もたくさんあり栄養もたっぷりです。  
秋にはたくさんの種類のきのこを食べ、強い身体になろう！！  
*～きのこ栄養素について～*

① 食物繊維がたっぷり！

お腹の掃除をしてくれる働きが食物繊維にはあります。  
便秘の予防や改善繋がります。

② ビタミン・ミネラルが豊富！



一五夜

今年の一五夜は

『10月1日』

満月を見てお月見を楽しみましょう！！



ン B<sub>1</sub>、肌をきれいにするために必要なビタミン B<sub>2</sub> など豊富に含まれています。