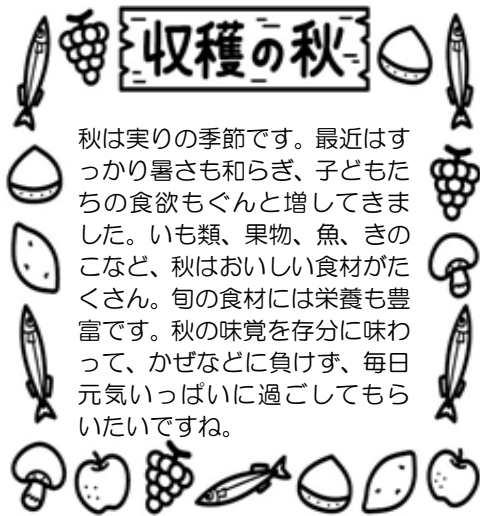


給食だより 10月

発行日 9月28日

厳しい暑さもようやく過ぎ、秋空さわやかに晴れ渡る季節となりました。実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。栗ごはんやさつま芋ごはん、きのこの炊き込みごはん、ついつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。



秋は実りの季節です。最近はずっと暑さも和らぎ、子どもたちの食欲もぐんと増してきました。いも類、果物、魚、きのこなど、秋はおいしい食材がたくさん。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わって、かげなどに負けず、毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

10月の旬

さつまいも、さといも、じゃがいも
 にんじん、だいこん、かぶ、はくさい
 しいたけ、まいたけ、えのきたけ、しめじ
 さば、さんま、さけ、いわし
 りんご、なし、くり、かき

栄養素たっぷりのきのこ

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、便通も良くなります。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。歯触り抜群！
- 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。

お知らせ

●9月の中旬に、プランターで育てた稲の収穫を行いました。後日、脱穀をした米を使用して、**おにぎり作り**を計画しています。

●十五夜の食育活動として**お月見団子作り**を行いました。上手に丸めたお団子は、午後のおやつにいただきました。

ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。