

給食だより 10月

発行日 9月30日

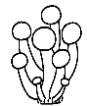
厳しい暑さもようやく過ぎ、秋空さわやかに晴れ渡る季節となりました。体を動かすことが気持ちの良いシーズンですね。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べましょう。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りがよく、どんな料理にも合う優れたものです。きのこを食べることで、便通も良くなります。カリウムも多く含んでおり、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・しいたけ、まいたけ・・・免疫力の向上をサポート
- ・エリンギ・・・食物繊維、ナイアシンがとくに豊富。
- ・しめじ・・・グルタミン酸やアスパラギン酸等のアミノ酸を非常に多く含む。
- ・えのきたけ・・・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月の食育活動では、お月見集会を行いました。たいようぐみさんが、お供え用のお月見団子を作り、秋の野菜やすずきと一緒にエントランスに飾りました。
- ・以上児さんが稲刈りを行いました。収穫した稲を乾燥させた後、子どもたちが脱穀をし、そのお米(玄米)を使用しておにぎり作りを行う予定です。
- ・10月の給食には、たいようぐみさんが作ったみそを使用した、給食やおやつを提供する予定です。

10月の旬

いわし しらす さけ さんま
 ほっけ さば さわら かれい
 チンゲンサイ さつまいも さといも
 じゃがいも かぼちゃ にんじん かぶ
 きくらげ えのき エリンギ
 しいたけ しめじ なめこ まいたけ
 かき りんご プルーン ぶどう
 くり ゆず かぼす すだち



サンマにはEPAとDHAがたっぷり

EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われてています。

