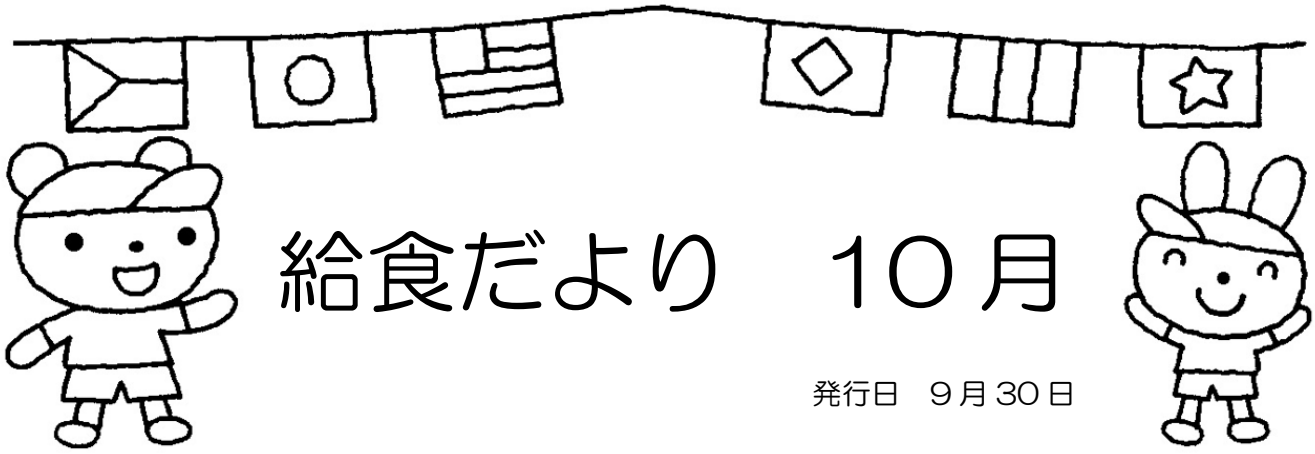

給食だより　10月

発行日　9月30日

少しずつ日が暮れるのが早くなり、秋の訪れを感じる季節になってきました。「食欲の秋」といわれるように秋はおいしい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れながら子どもたちが秋ならではの味や香りに触れられるようにしていきたいと思います。

10月13日はさつまいもの日

秋の味覚の一つであるさつまいも。「栗よりうまい十三里」という言葉にちなんで10月13日はさつまいもの日に制定されました。

さつまいもは秋から冬にかけて旬を迎えます。土の中でゆっくりと育ったさつまいもは、収穫したばかりの物より少し時間を置くことででんぷんが少しずつ糖に変わり、甘みが増していきます。また、おなかの調子を整えてくれえる食物繊維や、加熱しても壊れにくいビタミンCが豊富に含まれているのが特徴です。今は「安納芋」、「紅あずま」、「紅はるか」といった甘さや食感の異なる品種も多く流通しています。それぞれの違ったおいしさを味わいながら秋の食材に親しんでみましょう。

お知らせ

9月の食育活動として、
お月見集会を行いました。
たいよう組がお供えのお団子を
作り、秋の野菜やススキと
一緒にエントランスに
飾りました。

10月の旬

さけ　さんま　いわし　しらす
ほっけ　さば　かれい
さつまいも　みょうが　さといも
チンゲンサイ　まつたけ　まいたけ
しいたけ　えのきだけ　しめじ　なめこ
かぼちゃ　くり　かき　　りんご
ぶどう　かぼす　いちじく　ゆず

＊ほっけ

ふっくらした身と、身離れの良さが魅力の魚。ほっけはアジやサンマに比べて3倍のカルシウムを含有しています。魚のカルシウムは身の筋隔部分（筋肉を包んでいる白い幕のような部分）に多く含まれており、身離れいいのも筋隔によるものです。

＊なめこ

なめこは、ぬるぬるとした粘質が特徴の栄養価の高いきのこです。このヌルっとした粘液の部分は水溶性食物繊維で、保水力があり、胃や鼻、のどの粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守る効果があります。また、たんぱく質を分解し消化を促す効果もあります。

＊いちじく

優しい甘さとプツプツとした食感のいちじく。いちじくには他の果物にないフィシンという栄養素が豊富に含まれています。フィシンはたんぱく質の分解を促し、消化を助ける効果があります。