

10月 給食だより



暑かった夏が過ぎ去り、さわやかな風が吹く季節になりました。
秋は、さんま、さつまいも、くりなどおいしい食べ物でいっぱいです。
自然のめぐみに感謝しながら、家族みんなで味覚の秋を楽しみましょう！！



秋の味覚を楽しもう

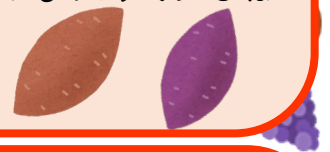
さんま

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように秋が旬の魚です。
良質のたんぱく質や貧血予防に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。



さつまいも

さつまいもは食物繊維を豊富に含みます。ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、カリウム、カルシウムなどのミネラルも幅広く含まれます。
食物繊維は腸を刺激し、便通を促進、便秘解消の効果があります。また、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴があります。



お米

6月に植えた苗が成長し、9月には稲刈りが始まります。9月から10月にかけて出荷されるお米を「新米」と呼びます。
新米は水分が多く、柔らかく、粘りが多いのが特徴です。
新米は水分が吸収しやすいので、水加減には注意しましょう。



くり

食物繊維、ビタミンB₁、ビタミンC、カリウムを多く含みます。くりに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいという特徴を持ちます。
また、渋皮に含まれるタンニンは抗酸化作用を持ち、老化防止効果も期待できます。



10月10日は「目の愛護デー」



現代はスマートフォン、パソコン、ゲーム機など目を使う機会が多くなっています。
適度に目を休めてバランスのよい食生活を送り、目の健康を保っていきましょう。



- ビタミンA** 目の粘膜を丈夫にしてくれます 【多く含む食品】 にんじん・緑黄色野菜・うなぎなど
- ビタミンB1** 目の疲労回復に役立ちます 【多く含む食品】 豚肉・鯖・大豆・ごまなど
- ビタミンC・E** 目の細胞をダメージから守ります 【多く含む食品】 ピーマンやブロッコリーなどの野菜・果物・アーモンド・鮭など
- ルテイン** 有害な青色光から目を守ります 【多く含む食品】 ほうれん草・ブロッコリー・かぼちゃなど