



給食だより



暑かった夏がようやく過ぎ去り、さわやかな風にコスモスが咲き、過ごしやすい季節がやってきましたね。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…と、いろいろなことに集中できる良い季節です。しかし天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期でもあります。手洗いうがいをしっかり行い、元気よくすごしましょう。

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では昔から田んぼを耕して、イネを育ててきました。イネから作られるごはんは、日本の古くからの食文化です。新米の季節になりました。味覚だけでなく、栄養バランスの観点からも、デンプンを含むごはんの甘味を、楽しく味わってほしいです。
よく噛んで、味わいましょう♪

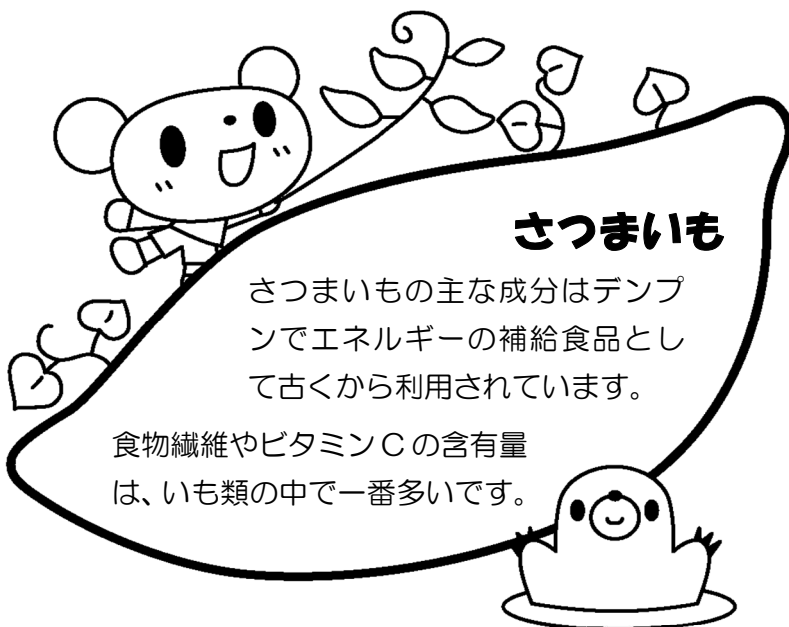


実りの秋は、おいしい秋

秋といえば「食欲の秋」。何を食べてもおいしいですね。逆に、夏の疲れがいつまでも残っている感じで食事がいまいちおいしくない…、という人もいるかもしれません。慢性疲労は食生活の乱れが原因のことも多いのです。そんなときは毎日の食事を少し見直してみましょう。同じ野菜でも旬の野菜を食べていますか？魚も、野菜も、果物も旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高いです。

《10月が旬の食材》

里芋、チンゲン菜、しめじ、しいたけ、柿、さつまいも、りんご、栗、ほっけ、さんま、鮭、かれい など



さつまいも

さつまいもの主な成分はデンプンでエネルギーの補給食品として古くから利用されています。

食物繊維やビタミンCの含有量は、いも類の中で一番多いです。

★ 10月31日はハロウィン

ハロウィンといえば、おばけかぼちゃ！かぼちゃをくり抜いて作るランタンで、悪霊が怖がって逃げるなどといわれているため、玄関や窓辺に灯してハロウィンを迎えます。ハロウィンのおやつでは、パンプキンババロアが出る予定です。お楽しみに♪

