



給食だより



秋の風が心地よく感じられる季節となりました。日中と朝晩の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなるため、バランスのよい食事と十分な休養が大切です。10月は「食欲の秋」とも言われ、秋の味覚が豊富に出回ります。給食でも旬の食材を取り入れ、子どもたちが季節を感じながら食に親しめるよう工夫していきます。



目によい食べ物

目によい食べ物といえば、ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜、ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。



血液をサラサラにする効果が期待できる魚にはEPAやDHAが豊富に含まれているものがあります。これらの成分は、血液中の中性脂肪を減らしたり、血小板の凝集を抑えて血液をサラサラにする働きがあります。
例：サンマ、サバ、イワシ、アジ、マダロ、ブリ、カツオ



～食欲の秋～

「食欲の秋」とは、秋に食欲が増すことを表す季節の言葉です。理由としては、気温の低下によって基礎代謝が上がり、体がより多くのエネルギーを求めるため、自然と食欲が増すと考えられています。また、秋は多くの食材が旬を迎えることから、食卓が豊かになり、食欲が刺激されるという側面もあります。

【秋の旬の食材】

野菜：さつまいも、かぼちゃ、れんこん、里いも、人参、ごぼう、白菜、きのこ類

果物：りんご、梨、ぶどう、柿、みかん（早生）

魚介類：サンマ、サバ、サケ、カツオ、イカ

その他：新米、栗

旬のものは、その季節に体が必要としている栄養素を自然と補ってくれると言われています。たとえば、さつまいもには食物繊維が豊富で、便秘予防やおなかの調子を整えるのに役立ちます。きのこには免疫力を高める成分が含まれており、風邪をひきやすい季節の変わり目にぴったりです。秋の果物は、夏の疲れを癒し、冬に向けて体を整える栄養素（ビタミンC、カリウム、食物繊維など）を豊富に含んでいます。



食育なぞなぞ

しるものりょうりを すくう ねこのような
なまえの どうぐ なあに？



答え：おたま



食育なぞなぞ

かゆくはないのに「かゆい！」っていう
かぜのときに いい たべもの なあに？



答え：おかゆ