

給食だより 10月

平成 28 年度

すいこう認定こども園

だんだんと涼しくなり、朝晩は肌寒く感じるようになってきました。「収穫の秋」「食欲の秋」「味覚の秋」と言われるように、秋は海の幸、山の幸ともに豊富になり、食事を楽しむのに良い季節となります。



<旬とは>

食べ物にはそれぞれ「旬」があります。ハウス栽培や流通の発展などにより、野菜や魚などが季節を問わず食べられるようになりました。食生活が豊かになる一方、食べ物の「旬」が分かりにくくなっています。

年中出荷されている食べ物でも、旬の季節になると栄養価が高く、いっそう味や香りが良くなります。

秋が旬の食べ物（野菜・穀類）

さつまいも

蒸したり焼いたりすることで甘みが増します。ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれていて、体の中も外もきれいにしてくれます。

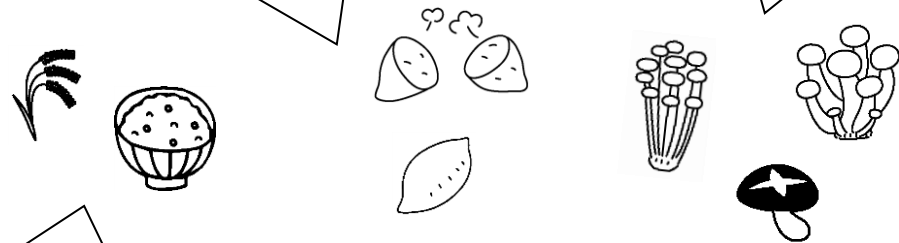
きのこ類

食感が良く、食物繊維が豊富に含まれます。えのきはきのこ類の中でもビタミンB₁が豊富に含まれます。

お米

一年中食べられるお米ですが、新米は味も香りも格別です。

主食であるお米を初め、野菜やきのこなど、たくさんの食べ物があります。収穫の喜びとともに秋の味覚を味わいましょう。



～ 種にも栄養素がたっぷりと含まれています ～

『かぼちゃの種』は食べずに捨ててしまいがちですが、生活習慣病予防や美容などのさまざまな効果が期待できる栄養価の高い食品（果肉の5倍ものカロテンが含まれるなど）です。

生でも食べられますが、基本的には種を乾燥させた後、

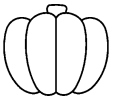
☆ そのまま殻ごと炒って食べる

☆ 殻を割って実を取り出して瓶などに保存して料理に使う

→サラダやお菓子のトッピングにしたり、炒め物に加える

などの食べ方があります。

料理のワンポイントとして使ってみてはいかがでしょうか。

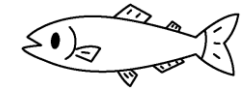


秋が旬の食べ物（魚）

旬の魚は、産卵に向けて脂肪をたっぷりと蓄えていて、栄養価も高く、いっそうおいしくなります。さらに、成長期の身体づくりに必要な良質のたんぱく質やカルシウム・マグネシウム・ビタミン・鉄分などのミネラル類が多く、生活習慣病を予防するDHAやEPAなどが多く含まれています。

さけ

鮭の身は、エサとして食べたエビなどの色素であるアスタキサンチンが体に溜まり、ピンク色となります。アスタキサンチンには、疲労回復や抗酸化作用があります。



小魚

頭からしっぽまで食べられる小魚は、カルシウムやビタミンDを多く含み、骨や歯を丈夫にします。



さんま

背中が盛り上がっていると脂がのって、口先の黄色が濃いほど新鮮です。

