

10月の給食だよ！

日増しに秋も深まり、過しやすい季節となりました。秋は「実りの秋」と言われるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、「食欲の秋」でもあるので、肥満や生活習慣を防ぐためにも、食べ過ぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。

今月の目標！ 旬の食材にはどんなものがあるか知ろう。

「旬」ってなあに？

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。



新米

お米は私たちのエネルギー源。タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。



旬の食材

ごぼう

食物繊維が豊富な食材として有名です。油を通すと甘味が増し、風味が引き立ちます。



さといも

いも類の中でも最も低カロリー。また、独自のぬめりは脳細胞を活性化させる働きがあります。



柿

ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍です。干し柿にすると甘さが倍増しますが、ビタミンCは酸化してなくなります。



しいたけ

食物繊維が豊富で、便秘解消、コレステロール低下の効果があります。また、うまみ成分が豊富です。



大豆

大豆が含むタンパク質は、肉より脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防などに役立つすぐれた食材です。



まつたけ

香り高く、すぐれた風味と希少価値から、きのこの王様といわれます。



りんご

ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で糖尿病予防にも役立ちます。



さつまいも

焼きいもなど、おやつにも大活躍。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



栗

ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪の予防、便秘効果にも効果的です。



ハロウィン

ハロウィンは簡単にいうと日本のお盆に似ています。お盆に霊界からなくなった人々の魂が戻ってくることが共通しているからと言われています。ハロウィンも先祖をしのび、秋の収穫物の象徴であるかぼちゃをくり抜きランタンにして飾ります。また、子どもたちが仮装して近所を回るのは、悪い霊を追い払うためとされています。

☆お日様の日差したっぷり☆

干し芋

材料 (子ども3人分)
・さつまいも 200g



作り方

- ① さつまいもをよく洗い、竹串がスッと通るまで蒸す。
- ② 熱いうちに皮をむく。繊維と並行にスライスし、ざるに並べて2~3日天日干しする。(夜は室内に置く)

さつまいもを蒸して乾燥させただけの干し芋は、自然の旨味がギュッと詰まった栄養食品です。特に干し芋は蒸されたさつまいもの2倍の食物繊維が含まれており、便秘解消に期待が持てます。

みんなで食べよう！10月の注目食材！

栗

栗には、食物繊維・ビタミンB群・タンニンなど、小さいながらも栄養素が豊富です。へこみやシワがないものが、美味しい栗です。栗を選ぶときには、参考してみてくださいませ！

… 今月のたべものなぞなぞ …

そらからふって

きそうな

おやつってなあに？

こたえ▶ あめ