



10月 給食だより



風がだいぶ涼しくなり、秋の気配が近づいてきました。

園庭では、子ども達が一生懸命運動会の練習に取り組んでいます。食欲も出る時期ですのでしっかりとご飯を食べ、体力をつけて練習に取り組んでくれればと思います。

10月9日は体育の日です。『スポーツに親しみ、健康な心身をつちかう』という日だそうです。親子で外で遊ぶ良い機会ですね。幼少期に身体を動かすことは、脳の発達に繋がったり運動神経が良くなり自信に繋がったりします。スポーツの秋ということで、是非たくさん遊んであげてください。

また、体を動かせばお腹も空きます。食欲の秋とも言うように、栄養のある美味しい旬の食材が出るため、お家でも取り入れてもらえればと思います。

給食でも、10月は秋を意識した献立になっています。給食にも使われている旬の食材をいくつかご紹介します。

『鮭』

ビタミンが豊富に含まれています。

特にビタミンDが多くカルシウムの吸収を助けてくれます。ビタミンB群も多く、成長の促進に効果があります。また、脳細胞の活性化にも効果のあるDHAも多く



『きのこ』

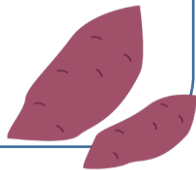
ミネラル・ビタミン・食物繊維を豊富に含んでおり、ウイルスや細菌を攻撃する作用や、白血球を活性化させる作用があります。また、低カロリーなため、お料理のかさましにも向いています。



『さつまい』

抗酸化作用や、風邪を防止するビタミンCが多く、食物繊維も多いため便秘解消にも役立ちます

皮に栄養が多いため、なるべく皮まで食べられる調理法がお勧めです。



『柿』

柿にもビタミンCが多く含まれており、大きめの柿なら1個で1日分のビタミンCを摂ることができます。しかし、食べすぎは体を冷やしてしまうので1日1~2個が適量です。



鮭・きのこ・さつまい・柿以外にも、里芋やジャガイモ、栗も旬の食材です。今月の献立には入っていませんがサンマも旬です。魚や野菜、果物、色々ありますので、食べながら食材について話すのも楽しいかもしれませんね。

子どもたちが自分の食べているものに少しでも興味をもってくれればと思います。

