

# 10月給食だより

令和3年9月29日発行

周りの木々が少しずつ色づき、秋が深まってきているように感じます。  
実りの秋、芸術の秋、食欲の秋、読書の秋…。みなさんはどのような秋を過ごしますか？  
今年ならではの秋の過ごし方を探すのも楽しいですね♪

季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、十分に気を付けて元気に過ごしましょう！



## 新米を食べよう！！



秋になると新米が出回り、お米の美味しい季節です。

新米は柔らかく粘りのある食感に、白くて艶があり甘い香りを味わうことができます。

お米は日本の主食として健康を支えてきましたが、現代ではパスタやパンなどが好まれ、日本人のお米離れが進んでいます。

子どもにとって食べやすい食材ですが、お米を主食とした日本食の良さを大切にしていきたいですね。

この機会に『お米パワー』を見直し、美味しい新米を味わってみてはいかがでしょうか？



### 《体や脳のエネルギー源》

お米の主な栄養素は炭水化物です。炭水化物はブドウ糖になりパワーの源となります。たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などたくさんの栄養素が含まれています。

### 《どんな料理にも合う》

和食、洋食、中華、どんなおかずにもよく合い、食卓を豊かにします。主食がごはんだと色々なおかずを食べることができるので、栄養バランスのよい食事になります。

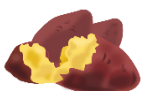
### 《よく噛む習慣がつく》

お米は粒のまま食べるので、よく噛んで食べる習慣が身に付きます。パンや麺類より、ゆっくり消化・吸収されるので腹持ちが良いです。



## ☆秋の味覚～体に嬉しいパワー～

《さつまいも》 ◆食物繊維がじゃが芋の3倍。



便秘解消に効果があります。カリウムが豊富に含まれているため血圧を下げる効果あり。

《きのこ》 ◆きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けします。食物繊維が多く、免疫力を向上させます。



《りんご》 ◆リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があります。ペクチンを多く含み、整腸作用や血糖値の正常化にも効果的です。



《柿》 ◆「柿が色づく」と医者が青くなる」といわれるほど栄養価の高い果物。



ビタミンCはみかんの2倍！！カロテンや食物繊維などが多く、免疫力の向上やビタミン効果、腸内環境の改善にも効果があります。



### 【旬の野菜！ 里芋！！】

炭水化物が多く含まれていますが、糖分を体脂肪として蓄えにくくする食物繊維が豊富な食材です。



里芋のぬめりは「ガラクトサン」と「ムチン」という成分です。「ガラクトサン」は免疫力を上げる効果やガンの抑制作用が期待できます。「ムチン」は消化を助け、胃や呼吸器の粘膜を守り、外部からのウイルスや菌の侵入を防ぎます。

カリウムやビタミンB1、ビタミンC、鉄、亜鉛も多く含まれます。

秋～冬にかけて旬を迎えます。風邪の流行る時期に食べることで免疫をアップが期待できます。

定番の煮物やサラダ、コロケなどにしても美味しい里芋。和食だけでなく洋食、中華にも使えて大活躍な野菜です。

保育園でも和え物や汁物に使用します！

旬の時期に色々な料理で味わってみてはいかがでしょうか。

