

10月給食だより

令和5年9月28日発行

暑さも少し落ち着き、爽やかな風に秋の訪れを感じるようになってきました。

秋と言えば『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』、そして『収穫の秋』でもあります！旬の恵みに感謝して、秋の味覚を味わってみてください。よく食べ、よく運動して、しっかり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



秋の味覚 ～魚～

秋の訪れを感じる食べ物の一つにサンマがあります。『じゅうじゅう』と音を立てて焼きあがるサンマの香りが食欲を誘いますね。その他にもサバやサケなど秋にはおいしい魚がたくさん旬を迎えます。

脂がのった魚はおいしいとされていますが、旬の魚はまさに脂がのった状態！よりおいしく味わえる魚の旬を知り、秋の味覚を存分に楽しんでみてはいかがでしょうか。

【秋刀魚（サンマ）】



秋の代表的な魚、良質なタンパク質、脂質、DHA、EPAが豊富です。口先が黄色いものは脂がのっているとされています。大根おろしと一緒に食べることで、消化吸収を助ける効果や抗酸化作用があります。

【鯖（サバ）】



この時期は“秋サバ”と呼ばれ一番脂がのっています。良質なタンパク質、脂質、DHA、EPA、ビタミンD、鉄が豊富です。鯖は鮮度が落ちやすい魚です。目が澄んで身がしまっているもの、エラの赤いものを選びましょう。

【鮭（サケ）】



9～11月に旬を迎え、タンパク質、ビタミンB群、ビタミンD、DHA、EPAが豊富です。鮭の赤い色素には体を守る『抗酸化作用』があるといわれているアスタキサンチンが含まれています。塩焼きもおいしいですが、鮭に含まれるビタミンは脂溶性のものが多く、ムニエルやフライ、竜田揚げなど油と一緒に摂ると吸収が良くなります。

【鯖（サワラ）】



『春』の字が入る通り、関西では収穫量が多い春が旬ですが、関東では脂がのっている秋からが旬と言われています。タンパク質、ビタミンB2、DHA、EPAが豊富です。脂質が少なく淡泊な味わいで、様々な味付けでおいしく料理できます。

《DHAとEPAって？》

人間の体内で作ることのできない栄養素の『必須脂肪酸』。3大栄養素と同じくらい大切な栄養素。DHA、EPAは『必須脂肪酸』の一種で、主に青魚の脂身部分に多く含まれており、血液をサラサラにし、脳の発達や視力の向上に役立つ栄養素です。

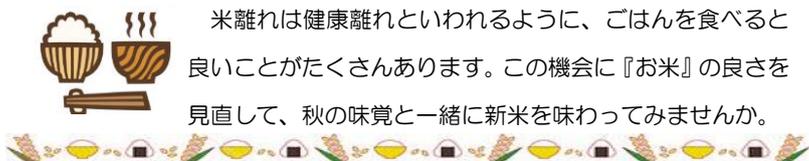
～ごはんを見直そう！～

お米の主な栄養成分は炭水化物です。炭水化物はエネルギーのもとになるので、成長期にはとても大切な栄養素です。また、お米に含まれているタンパク質は、穀類の中でも質の良いものです。

粒状のごはんは、粉からできているパンや麺類と違って、消化吸収がゆるやかで腹持ちがよいので、肥満防止になります。また、粒状でよく噛むことが必要なため、噛む力を促すためにもおすすめです。

ごはんは味が淡白で、どんな食品・料理法・味付けの料理とも上手く合います。そのため、ごはんを主食にすると、主菜・副菜が揃いやすくバランスの良い食事になります。

米離れは健康離れといわれるように、ごはんを食べると良いことがたくさんあります。この機会に『お米』の良さを見直して、秋の味覚と一緒に新米を味わってみませんか。



ハロウィン

10月31日はハロウィンです。ヨーロッパを起源とするお祭りで、海外では、大きなオレンジ色のかぼちゃを怖い顔にくり抜いたジャック・オ・ランタンを作って飾り、悪霊を追い払う習慣があります。日本では、仮装したり、『トリックオアトリート！』とお菓子をもらったりします。

もともとハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うお祭りでしたが、現代では宗教的な意味は薄れ、楽しいイベントになっています。

保育園では、10月31日のおやつにハロウィンメニューが出ます♪

