



給食だより

令和4年度10月

古市ひかり保育園

実りの秋・食欲の秋がやってきました。

秋の味覚は栄養たっぷり！秋は食べ物がおいしい季節です。野菜はもちろん、お米や果物などたくさんの食材が旬を迎え、おいしく食べられるのが楽しみです。旬の野菜は、栄養価が高く、香りや旨みが豊富なので、少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。価格も安く、季節ごとに四季を感じられるのは日本ならではの楽しみです。

さつまいも



さつまいもは秋の味覚の代表として親しまれています。

芋類の中で食物繊維が一番高く、豊富に含まれており、腸の動きを活発にし、お通じが良くなります。成長には欠かせないビタミンB群、ビタミンCも多く、腸内細菌を整えてくれます。今月より、給食やおやつでさつまいもを使用したメニューをたくさん取り入れています。

きのこ

きのこはカリウム、リンのミネラルやビタミンB1、B2、ビタミンDが含まれており、成長期の子どもには欠かせない栄養素がたくさん含まれています。きのこは免疫力アップの食材で、風邪などの予防にも役立ちます。



きのここと食べ合わせが良い食品

→骨を強くする働きがある乳製品、免疫力UPの大豆、

その他ごぼう、ねぎとも相性が良いので、一緒に組み合わせて調理してみてください。



今月20日（木）に食育を行います。きのこの仲間達を紹介し、いろいろなきのこに触れる体験をします。その日の給食はきのこを使用したメニューにしているので、みんなで秋の味覚を味わいましょう。

柿

栄養価が高く、ビタミンCやカリウム、食物繊維なども含んでいます。

柿はしっかりと全体が濃いオレンジ色に色づいているものを選びましょう。



梨

梨は調理に使用すれば肉を柔らかくすることができるだけでなく、食後のデザートに食べることで消化を助けてくれます。

