

10月給食だより

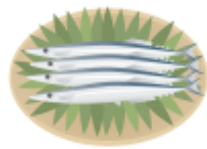
少しずつ秋の気配が感じられ、過ごしやすい季節になりました。秋といえば、さつまいもやかぼちゃ、きのこなど美味しい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れて、季節の味を楽しめるようにしていきたいと思っています。たくさん食べて、元気いっぱい秋を過ごしていきましょう。

～秋の味覚の栄養素について～

キノコ類



- ・**ビタミンD**: カルシウムの吸収を助け、骨を強くする。
- ・**β-グルカン(食物繊維)**: 腸内環境を整え、免疫力を高める。
- ・**ビタミンB群**: 糖質や脂質の代謝を助け、疲労を回復させる。



魚介類

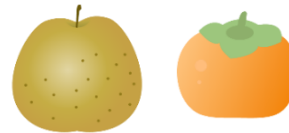
- ・**EPA・DHA**: 血液をサラサラにし、生活習慣病を予防できる。
- ・**タンパク質**: 筋肉や血液など、体を作るもとになる。
- ・**アスタキサンチン(鮭)**: 強い抗酸化作用があり、老化を防ぐ。

芋類



- ・**食物繊維**: おなかの調子を整え、便秘を防ぐ。
- ・**ビタミンC**: 熱に強い特徴があり、免疫力を高めて肌の健康を保つ。
- ・**ヤラピン**: さつまいも特有の成分で、食物繊維との相乗効果でお腹の働きを促す。

果物類



- ・**ビタミンC(柿など)**: 風邪の予防や疲労回復に効果的。
- ・**ポリフェノール**: 活性酸素を取り除き、体を若々しく保てる。
- ・**アスパラギン酸(梨など)**: 疲労物質の排出を助る。

今月の行事

- ・10月16日誕生日献立
- ・10月30日・・・ハロウィン献立



- ・10月20日・・・おにぎりづくり

クイズ

美味しいさつまいもを見分けるポイントはどれでしょう？

1. 切り口に黒い塊や傷があるも
2. でこぼこが深いもの
3. 腐りかけのもの

答え

- 1
糖度の高いさつまいもは切り口から蜜が出るため

