



給食だより

令和4年
栄養士 照屋恵美

旬の食材を食べよう！

旬の野菜は栄養たっぷり。
おサイフにもやさしく、いいことづくめ

旬って何？

野菜や魚などの食材が、いちばんおいしく食べごろのこと。また、ほかの時期に比べて、体を元気にする栄養も多くなる。

秋野菜を食べるとどうして体にいいの？



夏のつかれをとり、
冬に向けて体をととのえてくれる！

気温が下がる一方で、まだまだ暑い日も多い秋口。気温の変化がはげしく、なんだか体がだるいと感じる人も増えてきます。秋が旬の野菜には、夏のつかれをとり、体の調子をととのえてくれる栄養素がぎっしり！ しっかり食べて、寒い冬の時期にそなえるエネルギーをたくわえよう！



今が旬！秋のフルーツには健康効果がたっぷり

『秋に旬を迎えるフルーツ』といえ、柿、梨、ぶどう、桃などがよく挙げられます。これ以外にもいちじく、ザクロ、栗、アボカドなどもあります。実は『栗』と『アボカド』はフルーツの分類なのです！さらに以外と知られていない秋のフルーツが、『レモン』と『キウイ』です。爽やかな色や酸味のある味のイメージから、夏のフルーツだと思っている人も多いのではないのでしょうか！秋旬の食べ物に栄養価が高いものが多いのは、植物自身が寒い厳しい寒さを越えるように備えているからだとか！秋のフルーツをとることは、寒さに負けない身体づくりに役立つということです。旬の食べ物はその時期の身体の状態に合わせた効果が期待できる栄養が豊富に含まれているので積極的にとることがおすすめです！朝食やおやつに旬のフルーツを取り入れてみてはいかがでしょうか！また、お弁当会でも、旬の生フルーツを持たせると子どもたちの楽しみも増えます♪季節ごとの食材を取り入れることで、子どもが食への興味を示し食べる意欲にもつながります。旬のパワーをどんどん取り入れましょう！



厨房コラム 10月に運動会があり、各クラス運動会の練習が始まりました。朝食をしっかり食べてから登園しましょう！練習の途中でエネルギー不足になり、気分が悪くなったり体調不良になることがあります。

p.s. 「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、病気に負けない体づくりをしましょう！