



給食だより

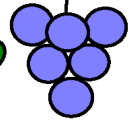
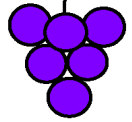
令和元年
栄養士 照屋恵美



食欲の秋です



爽りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、サンマ、秋ナス、などがあります。「秋ナスは嫁に食わずな」と言う故事・ことわざがあります。「ナスの中でも秋ナスがいちばんおいしいので、姑が嫁に食べさせない」といった内容ですが、このようなお話を交えながら子どもの興味を引いて、秋の味覚を楽しみましょう。



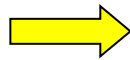
旬の食材を食べよう！

旬の野菜は栄養たっぷり。
おサイフにもやさしく、いいことずくめ

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



しいたけ 旬 9月～11月
ビタミンDでじょうぶな体づくり

ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！
カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、疲労回復に効果のあるビタミンB1も多く含まれています。



にんじん 旬 10月～12月
たっぷりのカロテンでかせ予防！

カロテンが豊富な緑黄色野菜。
体のバリア機能を高めて、風邪などを予防します。



かぼちゃ 旬 8月～12月
ビタミンが多く栄養満点

栄養価は野菜の中でもトップクラス。体の疲れを取るビタミンB群などのビタミン類が多く含まれているまさにビタミンの王様！！

苦手な野菜を克服するには、食欲が増す爽りの秋の今がチャンス！

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。

身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるように

旬の食材でチャレンジしてみましょう！！

厨房コラム 26日は運動会です。各クラス一生懸命練習しています。朝10時から練習開始ですが、朝食をしっかりと食べないと、体を使うのでエネルギー不足になります。朝ごはんをしっかりと食べて登園をお願いします。また、体調崩さないように生活習慣を整えましょう。PS. インフルエンザが流行。体調管理に注意です。