



給食 だより

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。
いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。
毎日の食事に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう。



ごちそうさまの意味

食べ物は、食材を育てて収穫する人、
運ぶ人、調理や盛り付けをする人など
たくさんの方がかかわっています。

いろいろな人たちの働きに感謝して、
心から「ごちそうさまでした」を言いましょ。

目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。
ビタミンA、C、カロチンを多く含む食材など、
目に良い物を食べましょう。
目のはたらきを高めるアントシアニンを多く含むブルーベリーなどのベリー類、ビタミンAを含むほうれん草やにんじんなどがあります。
また、目の疲れを取ったりドライアイの予防や視力を回復するはたらきのあるDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含むまぐろやカツオなどもおすすめです。

「ぶどう」

ぶどうは秋が旬の果物です。
ぶどうにはアントシアニンというポリフェノールがたくさん含まれています。これは、生活習慣病などの病気を予防する働きがあるといわれています。皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べられるよう、ぶどうジュースにすると効果的です。

いろんな「いも」

「いも」にも種類はたくさんあります。
肉じゃがに欠かせないジャガイモには、ほろっとした食感の「だんしゃくいも」、カレーなど煮込み料理に向いている「メークイン」、甘さや色の濃いこぶりな「インカのみめざめ」などがあります。
焼き芋でおなじみの「さつまいも」や粘り気のある「里いも」、こんにゃくの原料の「こんにゃくいも」、シャキシャキした食感のヤーコンなどたくさんの種類があります。
いもは、主にかからだのエネルギーとなる炭水化物で出来ていますが、ビタミンや食物繊維、カリウムなども豊富で毎日元気に過ごしたい方におすすめの食材です。

