



給食だより



いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を十分に満喫してほしいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて秋を楽しみましょう。



お米を食べよう！



- ◎よく噛んで食べるため頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
 - ◎消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
 - ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
 - ◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜を、バランス良くとることができます。
- 秋は新米の季節です。
白米だけでなく、玄米を少し足して炊くと、ビタミン・ミネラルも増え栄養的にもより改善します。



実際に食べた感想と含まれる栄養素

お米の種類	食感、見た目	豊富な栄養素	吸収
玄米	噛み応えがある。水分が少なくボソボソしている。茶色。	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、E、脂質、ミネラル、食物繊維	されにくい
胚芽米	精白米よりも少し硬い。白色に近い黄色。	ビタミンB ₁ 、B ₂ 、E、食物繊維、GABA、ミネラル	されやすい
精白米 (白米)	水分が多くモチモチしている。白色。	炭水化物	されやすい



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素と言えばカルシウム。秋は、その吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさんあります。鮭や秋刀魚、椎茸にはビタミンD、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒に摂り、強い骨を作りましょう。

10月31日ハロウィン

仮装をした子供たちが街を練り歩き、「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と声をかけて、お菓子をねだる様子が名物です。日本では、家をまわる習わしは定着していませんが、家族や友達とハロウィンパーティーやイベントに参加する時に、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を用意して交換し合うのも楽しそうですね。