

# 10月 給食だより

三永太陽保育園 2022. 10. 1



朝晩の空気が冷たくなり木の葉も少しずつ色を変え、深まりゆく秋を感じさせてくれる季節になりました。また、実り豊かなこの季節には、子ども達の食欲もグンと増してきます。いも類・果物・魚・きのこなど、秋はおいしい食材がたくさんあります。旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚を存分に味わい、風邪などに負けず毎日元気いっぱいにご過ごしてもらいたいですね。

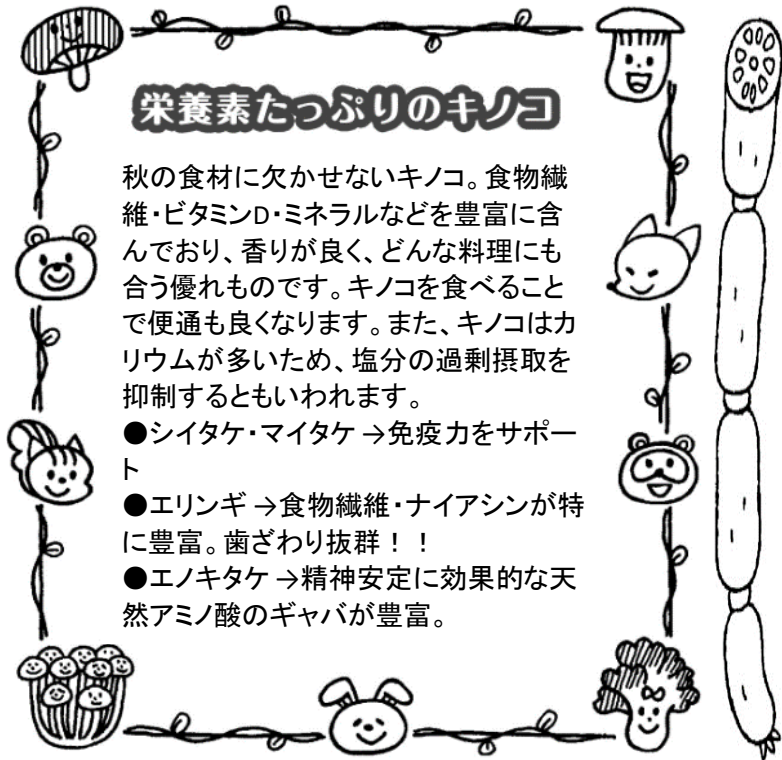
## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ → 免疫力をサポート
- エリンギ → 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！！
- エノキタケ → 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

## ビタミンCと食物繊維がたっぷり！ 歯ごたえもおいしい れんこん

穴の開いた独特の形から、「見通しがきく」といわれ、縁起物としてお祝いの料理に用いられます。炭水化物が主成分で、エネルギー量は高めですが、肌の新陳代謝を活性化したり、粘膜を丈夫にしてお腹を予防したりするビタミンCを多く含みます。また、便秘予防になる食物繊維も豊富です。表面に傷がなく、変色していない新鮮な物を選び、シャキシャキとした歯ごたえを残すために、加熱しすぎないことがポイント。天ぷら、きんぴら、サラダ、おすしの具、煮物など、食感のアクセントとしていろいろな料理に活用できます。



## 旬の食材



### 《りんご》

『1日1個のりんごは医者いらず』と言われるほど、りんごには健康をサポートする栄養成分が豊富に含まれています。

りんごを選ぶ際には、軸が太いりんごを選ぶと栄養豊富という傾向があります。

りんごの皮や皮と実の間には食物繊維が豊富に含まれているので、皮付きのまま食べるのがおすすめです。

### 《その他の旬》

- 野菜・里芋、さつまいも、しめじなど
- 果物・柿、ゆず、栗など
- 魚介類・鮭、太刀魚、さんまなど



### ★献立★ 《お昼ご飯》

- ・カラフルピラフ
- ・チキンカツ
- ・ポテトサラダ & 付け合わせ
- ・野菜たっぷりスープ
- ・お月見ゼリー

### 《3時のおやつ》

- ・ぶどうのロールケーキ
- ・牛乳

