

10月

きゅうしょくだより



実りの秋をむかえ、美味しい食材が旬をむかえるこの季節。
食べ物の旬を知ること、味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。
秋の味覚を楽しみながら、かせなどに負けない体づくりをしましょう！
天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調をくずしやすい時期でもあります。
十分な栄養と休養を心がけてあげてください。



「実りの秋」さまざまな栄養豊かな食材がおいしい季節です。



旬の食材をもりもり
食べて元気いっぱい！！

キノコ

秋といえばキノコ。キノコ類は、食物繊維とビタミンDが多く含まれています。便通を良くしてくれる食物繊維と、カルシウムの吸収を良くして、骨や歯の発育を助けるビタミンD。卵やベーコンと炒めると食べやすく栄養たっぷりです。キノコの中でも干しいたけは、生の物よりビタミンDが豊富です。苦手なお子さんでもみじん切りにしてハンバーグなどに入れば食べやすくなりますよ。



新米

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。



さつまいも

ホクホクと甘く、大学芋、天ぷら、焼き芋、お菓子など大活躍。主成分のでんぷんは、エネルギー源となり、食物繊維も多く、便秘にも効果的です。



さんま

秋はさんまの脂が20%を超え、最もおいしい季節です。DHAやEPA、良質のたんぱく質やビタミン類も豊富。口先と尾が黄色いものが脂ののりが良い証拠です。



ぶどう

世界的にみると8000年以上の歴史をもつ古い果物で、糖類は多くエネルギー補給に効果的です。また、疲労回復に役立ち、抗がん性で話題のポリフェノールが多く含まれます。

お月見 をしてみませんか？



仲秋の名月と言われ、昔から、秋は一年のうちで最も月がキレイな季節といわれています。今年の“十五夜”は、10月6日（月）です。月見だんごや里いも、さつまいも、柿、栗、ススキなどをお供えし、秋の虫の声を聴きながら、夜空にポッカリ浮かんだ月を眺めてみてはいかがでしょうか？

