



きゅうしよく

給食だより

がつごう
10月号

きららほいくえん

R8.10.1



少しずつ秋らしい季節になってきましたね。

秋は、さつま芋・かぼちゃ・きのこ・りんごなど、おいしい食べ物が旬を迎えます。

旬の食材は、その時期に一番おいしく、栄養もたっぷりです。給食室でも旬の食材を取り入れながら季節のおいしさを楽しめる給食にしたいと思います！



上手にとろう！食物繊維



野菜はそれぞれの「旬」に栄養価が最も高く、秋野菜には夏の疲労を回復し、冬の寒さに備え体を温める効果があります。更に、さつま芋やれんこん、きのこなどの秋野菜には、食物繊維も豊富に含まれています。

食物繊維とは？

食物繊維には、「水溶性」と「不溶性」の2種類があります。

水溶性食物繊維

腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。

(果物類・海藻類など)



不溶性食物繊維

腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。

(野菜類・芋類・豆類・穀類など)



どちらも消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるために大切な働きです。

お菓子やファストフードなどの食品ばかり摂取していると、便秘になりやすくなります。

毎日の食事にできるだけ取り入れて、積極的に食べるようにしましょう！

お米を食べよう！

全国的に新米が出始めるのは9月～10月頃です。新米は、柔らかくて粘りのある食感、白くて艶があり、甘い香りがします。お米は栄養バランスに優れ、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。

粒状でたくさん噛むことが必要なので、噛む力を促すためにもおすすめです。朝食にお米を食べると、腹持ちが良く、ぶどう糖を長時間に渡って安定して脳に送ることができます。



～上手なよそい方～

☆しゃもじは十分に濡らしておきましょう

☆炊飯器の底から空気を含ませるようにふんわりほぐしましょう

☆お茶碗の周りにご飯粒がくっつかないようにしましょう

☆程よい量(食べきれる量)にしましょう

