

給食だより 10月号



食欲の秋、スポーツの秋。天気が気持ちよいシーズンの到来です。たくさんからだを動かしお腹を空かせて、秋の美味しいごはんや旬の食材を食べたいですね。

サツマイモに栗、きのこや新米など、たくさんの秋の味覚を食卓でも楽しみましょう。

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。今月の給食ではさつま芋の献立を増やしていますよ。



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

今月のおすすめレシピ

～さつま芋サラダ～

作りやすい分量

さつま芋・・・中1本

きゅうり・・・1/2本

コーン・・・適量

マヨネーズ・・・大さじ1/2

砂糖・・・適量

塩・・・適量

作り方

- ①さつま芋はサイコロ状に切り、蒸かす。
- ②きゅうりはいちょう切りにし、塩もみして水気を絞る。
- ③①と②、コーンをあわせ、味付けをする。



魚がおいしい季節です。

ぜひお魚の献立を作る際は『切り身』ではなく、『1匹』を子供に見せながら捌いてみてはいかがでしょうか？丸々『1匹』の状態から『切り身』になっていく姿は《生きていたものをいただいている》ということ伝えられるかもしれません。食べ物への感謝の心が持てるような働きかけが少しでもできたらいいですね。



赤・黄・緑に分けて バランスのよい食事を

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

◆赤色群...たんぱく質(体をつくる)

⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群...糖質・脂質

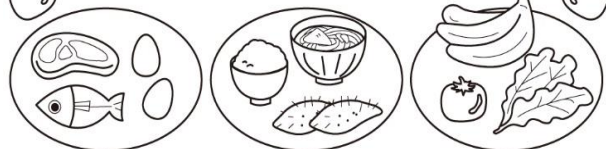
(エネルギー源になる)

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群...ミネラル・ビタミン

(体の調子を整える)

⇒野菜、果物、きのこ類など



さつま芋がおいしい季節に食べたい副菜です。レーズンや水にさらした玉ねぎなどを加えてもおいしいですよ♪

～プリスクレール ディゾ アンジェ～

～ナーサリーdeアンジェ&バンビーナ～

