



給食だよ

10月は爽やかな秋晴れが多くなる季節です。今月はみんなで植えて『大きくな〜れ』とお世話したさつまいの「芋ほり」が予定されています。給食では、子どもたちが一生懸命に掘った芋を使って「さつまい汁」を予定しています。おかわり自由なので、たくさん食べて、秋のおいしい味覚をみんなで味わいましょう！



「さつまいも」をいっぱい食べよう

5月にさくら組、すみれ組が植えた「さつまいも」。そろそろ収穫の季節をむかえます。6日はみんなでさつまいも掘りを行う予定です。収穫の喜びや土にふれる楽しさも味わえるとうれしいです。



ほくほくとした食感で人気のさつまいもは、ビタミンCを多く含み、食物繊維も豊富です。体内に吸収される塩分を調整し、便秘を予防する効果もあります。27日は収穫祭があり、「さつまいも汁」を作りみんなで食べます。大地の恵みをたくさんいただきましょう♪



「お米」は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、お米の糖質は食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。新米の季節です。この時期ならではの新米の味を堪能しましょう。

旬の食材「サンマ」

この季節を代表する魚です。秋のサンマは脂肪分が多く、その脂には血液をサラサラにする働きがあるEPAや頭の回転が良くなるといわれているDHAが含まれています。また、良質なたんぱく質やビタミンも豊富です。温暖化の影響により、水揚げ量が減少し、価格も割高になっていますが、大船渡市を代表とする魚の1つなので、旬のこの時期にたくさんいただきましょう！



「秋の味覚を楽しみましょう」

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、きのこなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことで、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。いろんな食材にふれ、味覚の経験を広げ、初めてのことを少しずつ増やしていきましょう。

「目にいい食べ物をとろう〜♪」

10月10日は目の愛護デーです。目にいい栄養素といえば、ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」が知られていますが、秋が旬の「鮭」に含まれる「アスタキサンチン」もその1つです。ほかにも、ビタミンが豊富なレバー、カルシウムが豊富な乳製品や大豆製品、マグネシウムが含まれる落花生など、目にいい食べ物はたくさんあります♪

