

# 10月 食育だより

こんにちは。

給食のせんせいです♪

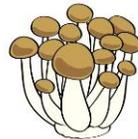
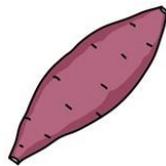
朝夕が涼しくなり、過ごしやすい時期になりましたね。  
 秋を表す言葉に『食欲の秋』『芸術の秋』『読書の秋』  
 『スポーツの秋』などがあります。  
 みなさんはどんな秋を楽しみますか？



## 秋の味覚をたのしもう！

### クイズ！

Q. さんま、米、さつまいも、しめじは  
 一年中給食によく出てくる食べ物です。  
 これらはいつが旬の食べ物でしょう？



1. 春

2. 秋

3. 冬

※クイズのこたえは右上をみてね。

# ～食べ物の旬について～

『旬』とは、自然の環境の中で育てた野菜や果物や魚などがたくさんとれる季節のことです。旬の食べ物は、一年で一番おいしくて栄養も豊富です。食欲が増す秋には、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。秋の旬のものをいくつかご紹介します。

## さんま(秋刀魚)

旬のさんまは、脂がのっておいしいですね！

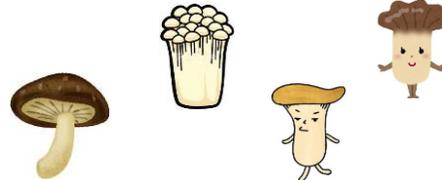
さんまの脂に含まれるEPAやDHAは、血の流れをよくしたり、頭の働きをよくしたりします。



## きのこ

しいたけ、えのきたけ、なめこ、エリンギ、まいたけなどがあります。

ビタミンDが多く、カルシウムの吸収を助けてくれます。



## さつまいも

『からいも』、『琉球いも』、『かんしょ』ともいいます。

便秘を予防する食物せんいがたっぷり含まれています。



## りんご

『一日一個のりんごは医者いらず』と言われるほど、体によい果物です。

りんごに含まれるペクチンには、おなかの調子を整える働きがあります。

お菓子やジュース、サラダなどいろいろな料理にも使われます。



## 栗

栗ご飯のほかに、栗ようかんや、モンブランなどのお菓子の材料としても親しまれています。

ビタミンC、カリウム、食物せんいが多く含まれています。



秋の味覚を楽しみながら、冬の寒さに備えて風邪などを引かないようにしっかり食べましょう。