



10月給食だより



令和5年10月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。“秋”はいろいろな作物が収穫をむかえる季節でもあり、特にいも類・きのこ類・根菜類には食物繊維が豊富に含まれています。また、子どもたちの活動量、食欲が増す時期でもあります。秋の味覚とともにいろいろな食べものを食べましょう。

* 新米を食べよう! *

日本の主食“お米”が収穫の時期をむかえます。お米は私たちのエネルギー源となり、タンパク質・ビタミン・ミネラルが豊富な栄養満点な食材です。和・洋・中、どんなおかずにも合わせやすいのが特徴です。また、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。特に朝食に“ごはん”を食べると腹持ちがよく、ぶどう糖を長時間、安定して脳に送ることができます。

新米は古米と比べ、0.5～1.0%ほど水分量が多いため、ハリのある美しいごはんとなります。柔らかく粘りのある食感、白くて艶があり、さっぱりとした甘い香りや噛んだときのうま味や甘さが特徴です。

* 今が旬、秋の味覚のパワー *



さつまいも

食物繊維がじゃがいもの約3倍含まれており、腸内環境を整えてくれます。便秘解消も効果があります。

さといも

カリウムが豊富で、芋類のなかでも低カロリーです。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロール低下の効果があります。うま味成分も豊富です。



りんご

整腸作用・排便効果があり、血糖値の正常化にも効果的です。肥満や糖尿病予防にも役立ちます。

ぶどう

すぐに使えるエネルギーになって疲労回復に効果があります。



柿

ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍で免疫力を高めてくれます。ビタミンB1やB2、カロテンも豊富に含まれています。



* 食事を楽しい時間に *

秋はおいしい食材も多く、食欲もぐんとアップするため、苦手な食べものを克服する良い機会かもしれません。好き嫌いなく何でも食べるようになるには食事の時間を楽しむことが大切です。

一緒に食べる

家族や友だちと食べることで興味をもって食べられるように



おいしさを見つける

味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえにも興味を持ち、さまざま味を体験できるように



食事のお手伝いを

買い物や料理などの食事の準備に関わりながら、食に関心を持てるように



食べもののお話をしよう

食べたいものを話し合ったり、本や遊びを通して食べもの話題に親しんでいると、自然と食べ物に興味・関心を持てるように

