



10月給食だより



令和8年10月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

夏の厳しい暑さも終わり、日中汗ばむような陽気でも朝夕は肌寒く感じる季節になりました。この時期は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。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。旬の食材を取り入れた食事で元気いっぱいにご過ごししましょう。

秋の食材は食物繊維が豊富



収穫の秋、味覚の秋がやってきました。野菜にはそれぞれの“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。さらに、さつまいもやれんこん、きのこ類などの秋野菜には食物繊維が豊富に含まれています。

食物繊維は生活習慣病の予防に役立つことから、“第6の栄養素”と呼ばれるほど重要視されています。血糖値の上昇を抑えたり、体内の不要なものや有害なものを吸着して体外に排出したり、腸の運動を促進してスムーズな排便を促します。また、満腹感を得やすい、腸内の善玉菌を増やし腸内環境をよくするなど、身体にたくさんの良い影響を与えます。

食物繊維を豊富に含んでいる食材



野菜類



ごぼう 菜の花 たけのこ かぼちゃ
モロヘイヤ ほうれん草



きのこ類

しいたけ しめじ なめこ
えのき きくらげ



豆類

いんげん豆 ひよこ豆 大豆

いも類

さつまいも こんにゃく
しらたき



食物繊維が不足すると、便秘になりやすい、動脈硬化になりやすい、高血圧・糖尿病・高脂血症になりやすいなどの影響があるため、積極的に食物繊維をとるようにしましょう。



お月見団子づくり



今年のお月見は9月25日でした。食育集会でお月見について伝えたあとにひまわり組とお月見団子づくりをしました。

