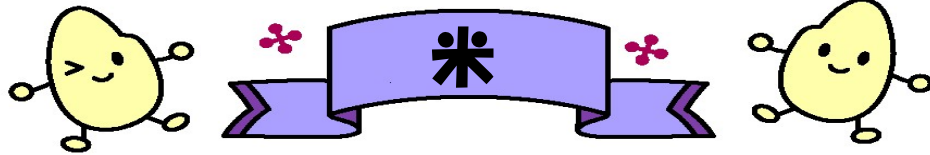




# 給食だより10月号

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。サツマイモに栗、きのこや新米など旬の食材を食べて秋の味覚を楽しみたいですね。

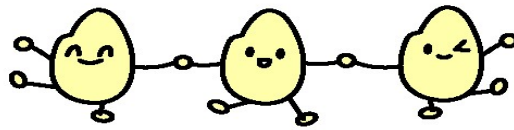
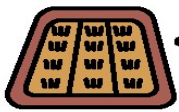


新米の季節です。お米は味が淡白なため、和風・洋風・中華と、どんなおがずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。

また美味しいだけでなく、お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。

ごはんは腹もちがよく、太りにくい！

粒状のごはんはエネルギーがじわじわと燃え腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。



## 10月10日は「目の愛護デー」

食べ物に含まれる栄養素の中には、目に良いとされる栄養素があります。

### ☆ビタミンA

目の乾燥を防ぎ、働きをよくします。  
(緑黄色野菜・レバー・卵など)



### ☆ビタミンB群

目の神経や疲れを軽減します。  
(豚肉・うなぎ・豆類など)



### ☆ビタミンC

目の充血を防ぐ役割があります。  
(緑黄色野菜・果物・芋類など)



### ☆DHA

目の視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。  
(いわし・さんま・さばなど青魚)

