



給食だより 10月号

令和6年10月1日
小倉社会事業協会
城野保育園

暑かった夏がようやく終わり、過ごしやすい季節になりました。様々な作物が収穫される秋は、食欲も旺盛になることから「食欲の秋」と呼ばれます。

私たちの体は食べ物から出来ています。健康な体づくりのためにも栄養バランスを考えて毎日の食事でいろいろな食品を取れるといいですね。食欲の秋は美味しい食べ物がたくさんあって、食事を楽しむのにもピッタリの季節です。

秋が旬の食べ物

さつまいも



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘の予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとるかつての日本人の食生活に比べると現代の日本人の摂取量は20分の1くらいに減ってしまったそうです。

今が旬のさつまいもを食べて食物繊維をしっかり取りましょう。

簡単おやつ

さつまいもは、焼き芋にして食べる他にも、輪切りにして茹でてバターで焼いても美味しくて簡単におやつとして食べられます。

キノコ



秋の食材に欠かせないキノコ、食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んで、香りもよくどんな料理にも合う優れたものです。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するといわれます。

今月は、お誕生会で「森のごはん」があります。キノコがたっぷり入った味わい深いごはんです。

プチ情報

キノコは、冷凍するとうまみがアップ！冷凍すると、キノコの細胞が壊れてうまみ成分が出てくるので生で食べるより3倍もうまみが増します。

子どもたちに伝えたい

食事のあいさつの意味



「いただきます」には、生きものの命をいただくという意味があり「ごちそうさま」には食事を作ってくれた人への感謝の意味があります。子どもに食事のあいさつの意味を伝え、習慣付けるようにしたいですね。