



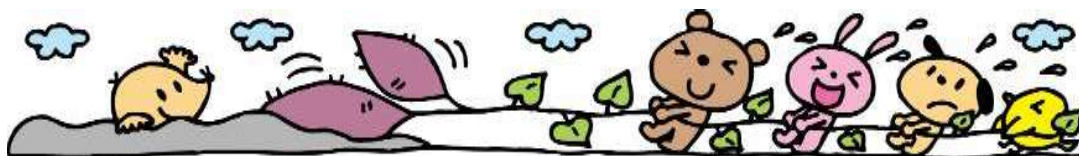
# 給食だより 10月号

令和8年10月1日  
小倉社会事業協会  
城野保育園

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物の美味しい季節です。  
旬の食べ物はそれぞれに一番美味しく、栄養価が高くなります。  
子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要な事です。毎日の食卓に旬の食べ物を取り入れて、美味しく楽しい食事の時間が過ごせるといいですね。

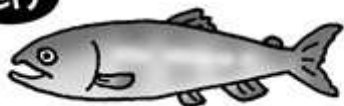
## 旬の食べ物 さつまいも

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。



## 今がおいしいおさかな

さけ



実は白身魚で、身の赤みはアスタキサンチンという色素によるものです。脂質や脂溶性ビタミンが多いのが特長です。

さば



旬のさばは脂がのっておいしくなります。酢でしめたしめさばや塩焼き、みそ煮など、さまざまな料理で食べられています。

さんま



秋の代表的な魚で、見た目が刀に似ていることから「秋刀魚」と書きます。DHAなどの脂質やビタミンB<sub>12</sub>が多いのが特長。