



# 給食だより

令和5年10月1日  
広徳保育園

日中汗ばむような陽気でも、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。秋はおいしく、栄養価の高い食べ物がたくさん出てきます。DHAたっぷりのサンマや、ビタミンCをたくさん含んだ果物、野菜では大根や芋類といった根菜がおいしくなります。また、夏の間食べていた枝豆も乾燥して新しい姿「大豆」として登場します。どれも栄養がいっぱいなので、しっかり食べて寒い冬に向けての体力をつけましょう。



## 丈夫な骨を作るには

1. 牛乳やチーズ、小魚など食事からカルシウムをとること。
2. 運動で骨に刺激をあたえること。
3. カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分にあることが必要です。

※ ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨がつくられていきます。



## ビタミンDを多く含む食品

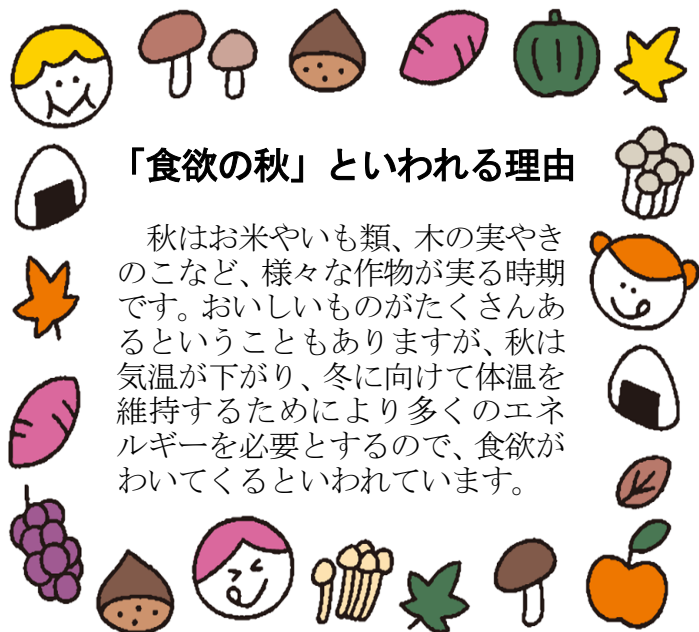
イワシ、サンマ、サバ、レバー、きのこ類、チーズ、バターなどがあります。



## 旬の食材

### さつまいも

原産は中米で、日本には中国から伝わりました。主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほど、その甘さは増します。紅はるか、鳴門金時、安納いもと種類が豊富なので、いろいろな品種を試してみるのもいいですね。



## 「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。