

# 10月給食だより

2021年10月

沼袋西保育園

栄養士

秋晴れの空の中、グンと背伸びをすると気分がスッと爽やかになります。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類など今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

## 秋の味覚

### さつまいも



主成分はでんぷん。ビタミンやミネラル類も豊富です。さつまいもに含まれているビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱による損失が少なく、また、食物繊維も多く、便秘の改善の予防に効果があります。

### ぶどう



主成分は糖質の仲間であるブドウ糖と果糖。体内で短時間でエネルギーに変わり、疲労回復効果が期待できます。ビタミン類の含有量は少ないものの、ポリフェノールの仲間であるアントシアニンが豊富で、血管を丈夫にして老化を防止する効果があります。

### 柿



ビタミンCが豊富。大きめのものなら1個で1日の所要量が摂れるとされています。ビタミン類、カロテン、ミネラルなどをバランスよく含み、渋みの原因であるタンニンには血圧を下げる効果があります。

### サンマ



良質のたんぱく質や、鉄分、カルシウム、ビタミンDなどが豊富。またさんまに含まれるI PA(エイコサペンタエン酸)には血液をサラサラに保ち、コレステロール値を下げる働きがあります。

## マナーは形式でなく、真心で

「ごはんをこぼさないで食べる」「食事のときの礼儀作法」だけがマナーではありません。食材を作ったり届けたりしてくれた人、料理を作ってくれた人に対して感謝の気持ちをもつことが、マナーの根本になります。その真心から、食べ物を粗末にしない精神がはぐくまれるのです。

## 食べものクイズ

Q きのこの栄養が増す方法は？

①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4 $\mu$ gだったのが干すと12.7 $\mu$ gになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

