

10月給食だより

2022年10月

沼袋西保育園

栄養士

やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね。10月は季節の変わり目でもあり、朝晩の気温差などにより体調を崩しやすい季節でもあります。秋は「実りの秋」と言われるように、さつまいもや栗、きのこ類など栄養がたくさんの旬の食べ物が多く出回る季節です。旬の食べ物を食べ、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

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EPA(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。

お米について

田植えの時期や品種の違いによりさまざまですが、9月～10月は稲刈りの季節です。ごはんをよくかんで食べていると、甘みを感じることはありませんか？ ごはんは、噛むことによって、唾液に含まれている消化酵素の働きで、炭水化物(でんぷん)が糖に分解され、甘みが感じられるようになります。ごはんをよくかんで食べ、ごはんの甘みを味わいましょう！

◀ **お米の栄養** ▶ お米のおもな栄養素は、エネルギー源になる炭水化物です。炭水化物には、食物繊維も含まれており、身体にとって大切な供給源になっています。

沼西クッキング

今月の食育は、乳児クラス中心に
・さつまいも・むらさきいも・かぼちゃなど野菜に触れる

今月のクッキングは
・ココアスノーボールクッキー(10/20ゆり組)

クッキングを行うクラスは、三角巾、エプロン、マスク等、ご準備よろしくお願いいたします。
※感染症の拡大等により、中止する場合があります。ご了承下さい。

