

10月給食だより🎃

2023年10月

沼袋西保育園

栄養士

暑さも落ち着いて、秋本番です。「食欲の秋」「実りの秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など沢山の秋がありますね。季節の美味しいものを食べて、体を動かし、寒い冬を乗り越えられる丈夫な体を作りましょう。

秋の味覚

チンゲン菜

チンゲン菜に多く含まれている栄養素はβカロテンです。βカロテンは体内でビタミンAに変化する栄養素で様々な効能が期待されます。

中でも視力維持の効能は注目されています。また、ドライアイに悩まされている人、仕事で目を酷使しているお父さん、お母さんにも効果的です。

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。

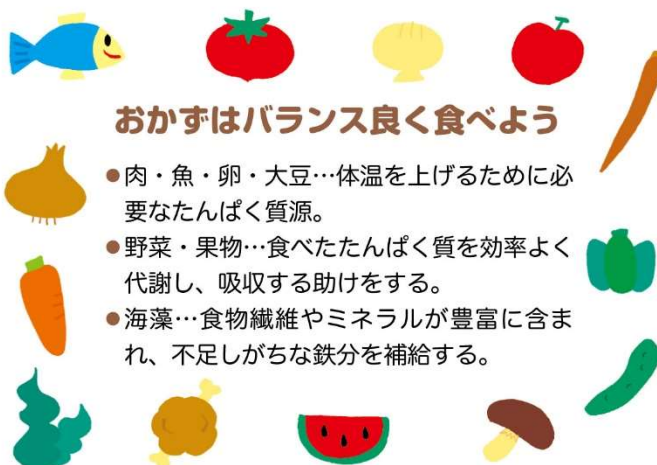
サンマ

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。

旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



おかずはバランス良く食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

12 食育を
推進しよう



今月の食育

乳児クラス：色々な芋に触れる (10/24)

幼児クラス：バターを作ろう!! (10/24)

みんなで生クリーム入りの容器をフリフリ～