

# 10月給食だよ!

平成25年10月1日 発行

大戸報徳保育園

第 7 号

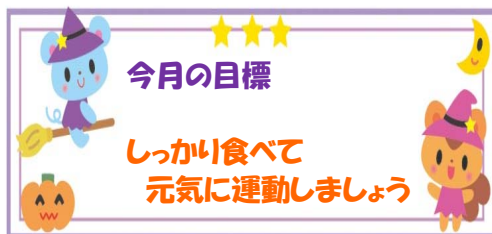


実りの秋、食欲の秋です



この時期は、山の幸、海の幸ともに豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食のメニューにも、秋の食材をたくさん取り入れました。

旬の食材をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



今月の目標

しっかり食べて  
元気に運動しましょう

石焼きイモは  
なぜおいしい?

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアマラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。



◎お知らせ◎

11月20日に予定されていたもちつき大会が、10月24日に行われることになりました。



## お米の大切さを見直してみませんか



私たちの食生活には欠かせないお米ですが、年々消費量が減ってきていると言われています。米がおいしい新米の季節に、お米のおいしさを一粒一粒味わい、大切さを見直してみましよう。

### 脳や体のエネルギー源

ごはんのおもな栄養素は炭水化物です。体を動かしたり、脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源になる栄養成分は、糖質だけです。炭水化物は体内で合成することができません。育ち盛りの子どもには欠かせないので、ごはんなどで毎日とる必要があります。

### いろいろな料理と相性◎

ごはんは、パンや麺類などに比べて味が淡泊なことが特徴です。そのため和食に限らず洋食、中華などどんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食にすると多彩な組み合わせができるため、栄養バランスのよい食事を作ることができます。

健康のために、ごはんを中心にした食事を心がけましょう。

