

# 10月給食だよ!

平成26年10月1日 発行

大戸報徳保育園

第 7 号



スポーツの秋、食欲の秋です。また、この季節は実りの秋でもあり、新米を始め、栗、きのこ、さつまいも、柿、さんまなどおいしいものが豊富に出回る季節でもあります。

ご家庭でも、秋の味覚を大いにお楽しみください。



今月の目標

しっかり食べて  
元気に運動しよう

## ★いいことづくめの旬★

野菜や果物が、いちばんおいしくなる季節、それが旬です。最近ではスーパーに1年中同じ野菜や果物が並んでいるので、ぱっと見ただけではいつが旬なのか見分けるのが難しくなっています。

「栄養満点」、「おいしい」、「お値段手ごろ」と三拍子そろった旬の食べ物

### ◎お知らせ◎

11月に予定されていたもちつき大会が、10月23日に行われることになりました。

## 旬の食材で食物繊維をとろう

### 食物繊維ってなに？

食べ物に含まれるさまざまな成分の中で、人の体に消化・吸収されない成分です。

腸の動きを活発にし、腸の中の悪い物を外に出しておなかの中をきれいにおそうじしてくれます。

### さつまいも



自然の甘みはおやつにも最適です。ビタミンCも豊富で、さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくいので、茹でてでも煮ても有効です。

### きのこ



しめじ、エリンギ、えのき、しいたけ、舞茸などたくさん種類があるので、料理によって使い分けると良いです。カルシウムの吸収を良くして骨や歯の発育を助けるビタミンDも多く含まれています。