

給食だより 10月

暑さもすっかり落ち着き、だんだんと秋の風を感じる季節になってきました。子どもたちは運動会に向けて、毎日練習を頑張っています。運動量もぐんと増えているので、給食をもりもり食べています。秋は旬の食材がたくさんあります。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、食欲の秋、実りの秋、そしてスポーツの秋を楽しみたいですね。

10月の旬もの

米、鮭、サバ、さんま、にんじん、みずな、カリフラワー、チンゲン菜、さつまいも、里芋、なす、きのこ類、りんご、柿、ぎんなん、栗、梨、ぶどう



給食でも旬の食材を取り入れています。旬のものは栄養価が高く、特に果物はビタミンCが豊富です。季節の変わり目に体調を崩さないよう、積極的に摂りたいですね。

ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちがよいごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。