



# 給食だより 10月

朝晩、涼しい日がだんだんと増えてきました。少しずつ秋に近づいてきています。季節の変わり目は気温の変化も激しいので、体調に気をつけたいところです。

秋はよく「食欲の秋」と言いますが、おいしい旬のものがたくさんあります。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、秋の味覚を楽しみましょう。



## 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

園の周辺でもお米の収穫が始まります。たちばなのお米も今月中に新米になります。おいしいご飯をいっぱい食べましょうね。



## ごはん食とパン食



### ★ごはん食★

吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁と一緒に食べるとミネラルも摂取できます。



### ★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うれしいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。

パンはよくない、ということはなくどちらにもいいところがあります。バランスよくとりましょう！