

10月給食だより

令和2年 10月1日
かすみ台第二保育園
栄養士 栞原 豊林

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる季節でもあります。

そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



なんでにんじんがいつも入っているの？

皆さんは、にんじんにはどんな栄養があると思いますか？
よく知られているのがカロテン。目が疲れやすい人やガン予防によいといわれます。ほかにも、ビタミンC やカリウム、鉄やミネラルを含みます。貧血の改善、冷え性、疲労回復、体力増強に役立つとともに、便秘の改善にもやくだちます。色もきれいな上に、栄養豊富。
給食に欠かせない食材となっています。



※国内の産地リレーで通年出荷されていますが、10月～2月が旬です！

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHA やブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- ビタミンC 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富