



保護者各位



10月 給食だより

令和7年10月1日

認定こども園 文化保育園

園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べ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下さい。

今月のテーマ

新米を食べよう



秋は新米が出回る時期です。日本人の主食である米は、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。また、ゆるやかに消化・吸収されるため、腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇しインスリンも徐々に分泌されるので、太りにくいという特徴があります。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

お米を健康的に食べる3つのポイント

① 塩辛いおかずを控える

塩分の摂りすぎが高血圧の原因となることは知られていますが、あたたかいご飯と塩分はよく合うことから、つい塩辛いおかずを摂りすぎてしまうものです。くれぐれも控えめにしましょう。



② 肉、魚、卵、大豆製品を忘れずに

良質のたんぱく質は、私たちの血となり、肉となる欠かせない栄養素です。おかずの中心となる主菜には、肉、魚、卵、大豆製品のうち毎食どれか一品を取り入れましょう。

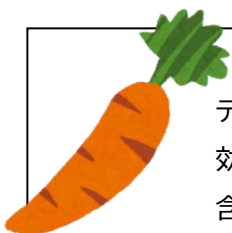


③ 季節の野菜をたっぷりと

野菜類は、からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富なだけでなく、便通を整える働きもあります。主菜に付け合わせる副菜には季節の野菜を取り入れましょう。



旬の食材を食べよう 秋人参



秋に収穫される秋人参は甘みが強く、濃厚な味わいが特徴です。身がしまっており、β-カロテンなどの栄養価も豊富で、加熱調理で甘みがさらに増します。βカロテンは、免疫力を高める効果や抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防によいといわれています。皮の近くに多く含まれているので、皮をできるだけ薄く剥くか、よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。