10月 給食だより

円町まふぁね隣保園　2022年度

日中はまだ暑さが残りますが、さわやかな風が秋を感じる季節になりました。
食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋と言うように何をするのもよい季節です。
この頃になると、子どもたちの運動量は増え、食欲が増して心身共に
大きく成長する時期です。
米火は「実りの秋」とも言われ、おいしい食べ物が多く出回ります。
秋の味覚を味わい風邪など病気に負けない身体を作りましょう。

旬のくだもの　かき

豊富な栄養

ビタミンC

大きめの柿1コでほぼ1日分のビタミンCが摂れます。

ビタミンA

のどの粘膜などに効果がある為、風邪の予防に役立ちます。

柿の葉には殺菌効果があります。

「柿の葉寿司」や「柿の葉茶」などに利用されています。　柿の葉には、ビタミンCがレモンの20倍、緑茶の30倍 含まれています。
熱に強い性質の為、効果がそのまま維持されます。　葉に含まれるフラボノイドの一種により、鼻炎対策としても効果があります。

10月26日は柿の日

（正岡子規が『柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺』の句をこの日に詠んだ事が由来）

タンニン

血圧を下げる働きや、利尿作用、お酒を分解する働きがあります。

※ 鉄分の吸収を妨げる働きがある為貧血ぎみの人は食べ過ぎに注意しましょう。

10月28日(金)

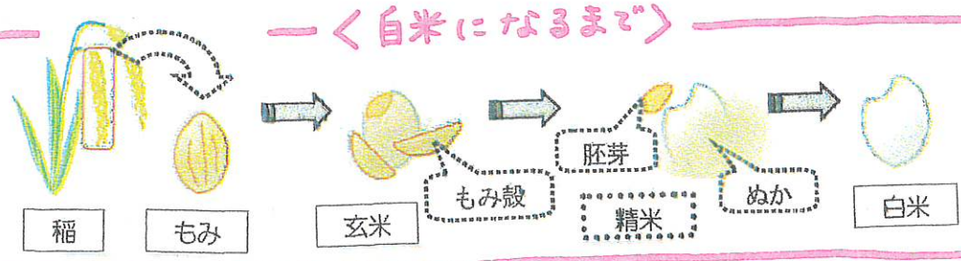
柿サラダ 食べます

レモン果汁ドレッシングのさっぱりした
サラダに柿を合わせると、より柿の
甘味を感じられる一品です。

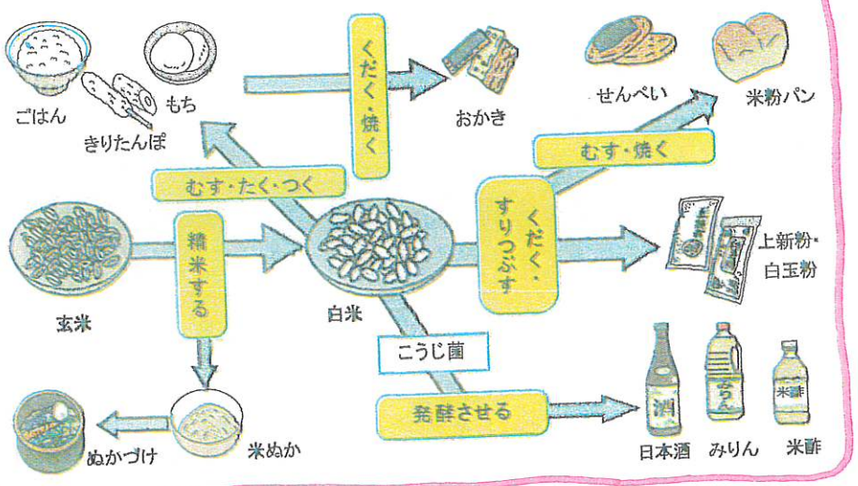
新米の季節です

新米は水分が多くもちもちとしてよく噛むとよりお米の甘味を味わうことが出来ます。
お米は、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。　米火の味覚と合わせて おいしい新米を味わいましょう。

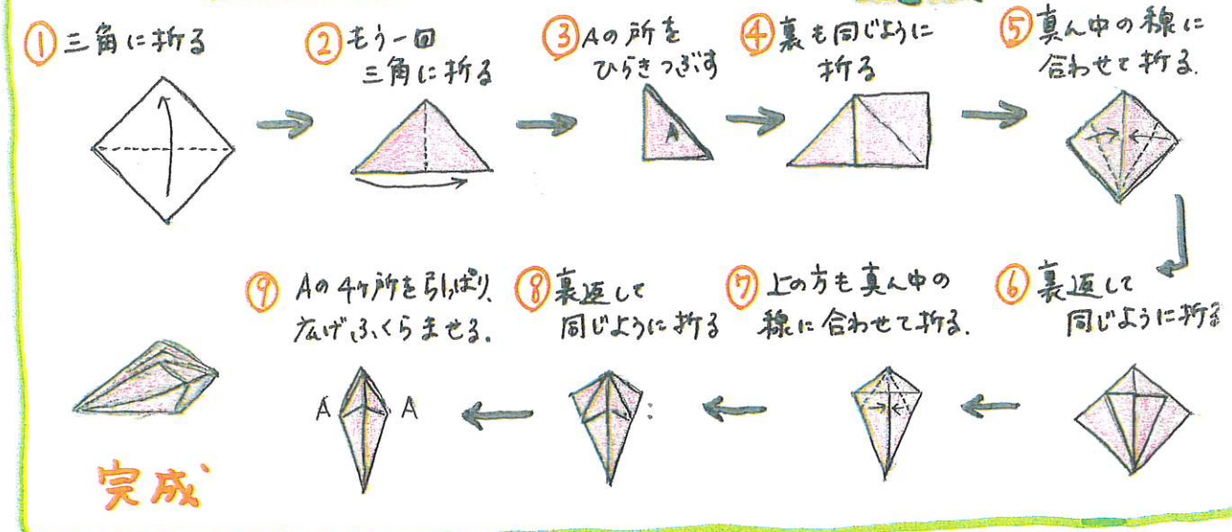
〈白米になるまで〉



〈米から作られるもの〉



10月は
「食品ロス削減月間」
10月30日は
「食品ロス削減の日」

粒も残さず
きれいに食べましょう!

折り紙で立体 さつまいもの作り方