

# 給食だより

## 食育を行いました！

### ★梅ジュースづくり (つむぎ組・だいち組)



### ★トウモロコシの皮むき (ひなた組・つむぎ組)



### ★枝豆の莢取り (しずく組)



完成した梅ジュース・とうもろこし・枝豆は、  
午後のおやつで美味しくいただきました。

10月には、いぶき組・わかば組で  
きのこを割く食育を実施予定です★

## 秋の味覚を楽しもう

「実りの秋」と言われ、いも類や木の実、きのこなど様々な作物が収穫を迎える秋は、旬の食材が盛りだくさんです。

秋になりだんだんと気温が下がり、冬に向けての体温維持に多くのエネルギーを必要とするため、食欲が湧いてくるそうです。

秋の食材の栄養について知ると、食材選びも楽しくなりますね♪

さつまいも:食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えます。

さといも:カリウムが豊富で、いも類の中では低カロリーです。

独特のぬめりは、免疫機能を高めます。

かぼちゃ:糖質が高く、脳やからだを動かすエネルギーになります。

ビタミン類の多い皮の部分も一緒に摂りましょう。

きのこ類:低カロリーで食物繊維が豊富です。

うま味成分がたっぷり含まれています。

りんご:整腸作用、排便効果があります。

血糖値を正常に保ち、肥満や糖尿病予防に役立ちます。

かき:ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれています。

ストレスの緩和や、病気に対する抵抗力が向上します。

