



# 10月給食だより



令和6年10月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

暑さも落ち着き、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。朝夕と日中の気温差に体調を崩しやすくなる時期でもあります。食欲の秋・実りの秋とおいしい食べものがたくさん出回るため、今が旬の秋の味覚を食べ、元気なからだを作りましょう。

## 旬の食材を食べよう！

今ではほとんどの食材が旬に関係なく1年を通して食べることができますが、旬のものは栄養価はもちろん、日本の豊かな季節を感じることができます。

旬とは…野菜にとって1番良い環境で育てられ、最もおいしくなる時期のこと  
味だけではなく、含まれる栄養素もたくさん含まれる

### 旬の食材のいいところ

- ①甘みや旨味、香りなどがいい
- ②栄養価が高い
- ③合った季節で成長するため、肥料や農薬をあまり使わずに収穫することができる
- ④市場に出回りやすく、値段も安くなりやすい

### 秋に旬を迎える食材



## 栄養たっぷり “きのこ”

秋の食材として欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいます。香りも良く、どんな料理にもあう優れたものです。また、きのこはカリウムも豊富に含まれているため、塩分の過剰摂取を抑制するといわれています。

- しいたけ、まいたけ…免疫力をサポートする
- エリンギ…食物繊維・ナイアシンが豊富に含まれている
- えのき…精神安定に効果的だといわれている天然アミノ酸のギャバが豊富に含まれている

独特な香りや食感からか、苦手とするお子さんも多いですが、秋のおいしい時期にぜひ味わってもらいたいです。

## ひまわり組 食育活動～お月見団子づくり～



すみれ組、ゆり組も完成したお団子のおいをかいたり、触ったりして楽しみました！