

# 給食だより

平成25年10月配布

末広保育園

青い空、さわやかに吹き渡る秋風に稲穂が揺れています。先日、末広保育園でもひまわり組が栽培しているお米を収穫しました。実りの多いこの時期は、お米や果物などの農産物の収穫がめじろおしで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心身ともに実り多い秋にしましょう。

## 今月の旬の食材は。。。

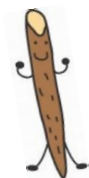
### さんま



さんまの塩焼きや、かば焼きに登場します♪

さんまには必須アミノ酸を含んだ良質のタンパク質、貧血を防止する鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。

### ごぼう



ごぼうサラダや八幡巻きにごぼうが登場しています♪

ごぼうには食物繊維が多くふくまれており、腸の働きを整えたり、コレステロールをコントロールしたりする重要な作用をもっています。便秘予防にも効果的な食材の1つですね。

### くり



栗ご飯や煮物に栗が登場しています♪

くりは木の実にしては脂質が少なく、エネルギーのほとんどがでんぷんによるものです。脳や神経のはたらきを正常に保つビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、そして食物繊維も豊富です。



## 魚に親しもう！

社会の様々な変化により、日本の食生活のスタイルが変わり、家庭での魚料理の回数が減って、いわゆる「魚離れ」が進んでいます。給食でも「皮がついているから」「見た目がいや」といった理由で嫌がる子どもを見かけます。秋にはサンマやサバ、戻りカツオなど比較的食べやすく、おいしい旬の魚がたくさん出回ります。ぜひご家庭でも魚の美味しさを感じ、魚をもっと好きになってもらいたいです。

### 魚の栄養でパワーアップしよう！

#### たんぱく質

私たちの体の血や肉をつくります。



#### DHA(ドコサヘキサエン酸)

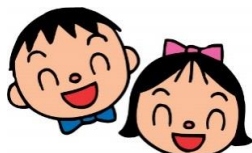
背の青い魚に多く含まれ、脳のはたらきをよくします。

#### カルシウム

骨や歯を丈夫にします。

#### タウリン

体の疲れをとり、目のはたらきをよくします。



#### EPA(エイコサペンタエン酸)

背の青い魚に多く含まれ、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を予防します。

