

給食だより

なでしこ保育所
2022 年度 秋号



実りの秋到来です！「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」といわれるように、秋は活動量が増し、心身ともに成長する時期でもあります。また、食べ物が美味しく感じられるこの時期には、今が旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。

たくさん体を動かしお腹を空かせて、秋の味覚を味わいたいですね (^_^)☆

◎お米について

昭和 37 年度をピークにお米の消費量は減っています。

(1 人あたり年間消費量 S37 年度:118kg → R2 年度:50.8kg)

秋は新米の季節です。お米について再確認してみてもいいでしょうか。



お米の栄養

炭水化物が栄養の約 80%を占めています。

炭水化物は、体内でブドウ糖となり、私たちの脳を動かすエネルギーに変わります。

また、たんぱく質やビタミンやミネラルなども含まれています。

お米を食べると良いこと

◇粒のまま食べることができ、ゆっくり消化吸収するため、腹持ちがよい。

◇よくかんで食べられることにより、脳の働きをよくする。

◇和・洋・中、どんなおかずとも相性ぴったり！

◇パン、麺に比べ、価格が安定している。



* おいしい秋 みつけた！ *



さつまいも

不溶性食物繊維が含まれており水分と一緒にとると便秘予防の効果アップが期待されます。



しいたけ

うまみ成分が含まれているためおいしいだしをとるのにもってこいの食材です。



さんま

旬のものは脂がよくのっています。血液をサラサラにする EPA、頭の働きをよくする DHA が含まれています。



鮭

白身の魚に分類されます。身が赤いのは、エサの色素によるものです。赤身 白身の分類は筋肉中の色素の量によります。