



朝夕に涼しさを感じられるようになり、季節の移ろいを感じる今日この頃。秋は旬の食材が豊富です。旬の食材は栄養価が高く、味も格別。子供たちの成長を支える大切なエネルギー源となります。食を通して季節を感じ、楽しむ心を育てていきたいですね。

◎お米について

炭水化物の供給源

お米は主に炭水化物で構成されており、体や脳を動かすためのエネルギー源として重要です。特に白米は吸収が早く、短時間でエネルギー補給ができます。

ビタミン B 群の含有

玄米や胚芽米にはビタミン B1、B2 などのビタミン B 群が多く含まれ、糖質の代謝を助け、疲労回復や神経の働きをサポートします。

小麦との違い

米（アミノ酸価：80）は小麦（アミノ酸価：42）に比べると良質なタンパク質も含みます。また米のミネラルは小麦と比較してリンやマグネシウムを比較的多く含みます。

※アミノ酸化とは・・・食品に含まれるたんぱく質の栄養価を表す指標で、最大値は 100



秋の旬の食材

いわし

骨が柔らかいため圧力鍋で調理し、丸ごと食べて、Caの摂取量を増やせます。DH A、E P Aが多く含まれており、血液をサラサラにする効果があります。



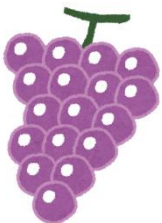
里芋

むくみや高血圧を予防するカリウム、便通を改善する食物繊維が豊富に含まれています。イモ類の中では低カロリー・低糖質です。美肌効果が期待できるビタミンCも豊富です。



ぶどう

カリウム、ポリフェノールが豊富です。ポリフェノールは抗酸化作用を持ち、活性酸素の働きを抑え、老化を防ぎます。皮や種に多く含まれています。



れんこん

ビタミンC、食物繊維、カリウム、タンニンなどが豊富です。れんこんのビタミンCは主成分のでんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。

