



# 給食だより

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。こどもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。



「旬」とは自然の中で普通に育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然の恵みや四季の変化も感じてみましょう。



## 旬の食材



### 新米



お米は私たちのエネルギー源。タンパク質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。

### ごぼう



食物繊維が豊富な食材として有名です。油を通すと甘みが増し、風味が引き立ちます。

### さといも



芋類の中で最も低カロリー。独自のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

### 柿



ビタミンCが豊富で、みかんの約2倍です。なますやグラタンなどに入れても美味しいです。

### しいたけ



食物繊維が豊富で、便秘解消、コレステロール低下の効果があります。うまみ成分も豊富です。

### 大豆



大豆が含むタンパク質は、肉より脂質が少なく低カロリーなので生活習慣病の予防などに役立つ優れた食材です。

### 栗



ビタミンCや食物繊維が豊富なので疲労回復や風邪の予防、便秘にも効果的です。

### りんご



ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的です。

### さつまいも



主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

レシピ紹介  
～ 芋ようかん ～

#### 【材料】

(5人分)

さつまいも・・・250g  
三温糖・・・40g  
粉寒天・・・2g  
水・・・150cc

#### 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき一口大に切り柔らかくゆでる。
- ②ゆで汁を捨て、砂糖を加えてつぶす。
- ③鍋に寒天・水を入れよく混ぜてから加熱し、沸騰したら弱火で1分煮る。
- ④②を入れよく練り、型に入れて冷やし固める。



**食生活アンケートのご協力を  
よろしくお願いいたします。**

10月に食生活アンケートを行います。ご家庭でのお子様の食生活の様子を記入していただき、今後の給食の参考にさせていただきます。

**提出期限は10/7(金)まで**にお願いいたします。

