

10月 食事だより

暑さの残る日々が過ぎ、秋らしい気候になってきました。秋は、海の幸も山の幸も豊富で、美味しい食べ物が沢山出回ります。子ども達の食欲も増える時期です。旬を味わう事は、子どもの味覚形成にもとても重要な事です。食卓の旬の食べ物を話題に、美味しく楽しい時間が過ごせると良いですね。

秋の味覚

しいたけ、しめじ、
まいたけ、えのきたけ。
今は菌床栽培により
安定的に生産され通年
出回っていますが、
本来の旬は秋です。

きのこ



りんご

今の季節は沢山の種類
のりんごが出回って
います。
大きさ、皮の色、香り、
味の違いを楽しめます。

かき



酢の物やサラダ、白和え
などの料理に使用すると
一味違った美味しさを味
わえます。

ホクホク美味しいさつまいも。
ゆっくり加熱することで酵素
が働き、でんぷんが糖に分解
されて甘さが増します。

さつまいも



鮭

秋鮭は、脂分が控えめであっさりしているのが特徴です。
きのこと一緒にバターでホイル焼きにしたり、フライや
ムニエル、みりん漬け焼きにしてみましょう。

新米の美味しい季節です！

新米が出回り、お米が美味しい季節です。炊きたての新米は、味も香りも格別です。

ごはんの栄養

ごはんには体を動かすためのエネ
ルギー源として欠かせない炭水化
物が豊富です。その他にもたんぱ
く質や無機質などがバランスよく
含まれています。



ごはん食のメリット

- ◎粒状なので、良く噛んで食べるため頭の働きをよくし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収が緩やかで腹持ちが良いので、肥満予防になります。
- ◎食物繊維が豊富で、便秘や大腸がんの予防に効果的です。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や、野菜などの副菜をバランスよく得る事ができます。
- ◎ごはんには塩分が含まれていないためヘルシーです。(おかずの塩分には注意が必要)

感謝の気持ちを忘れずに！

私達が普段からごはんを食べる事ができているのは、お米を育ててくれた農家の人、お米を炊いて、美味しいおかずを作ってくれる人、お米を実らせてくれた自然があるからです。

お茶碗のごはんを残さずに食べていますか？子ども達にも「一粒残らず綺麗に食べようね」と声を掛けながら、「いただきます」「ご馳走様でした」の挨拶もしっかりしていきたいですね。

いただきます

