



令和6年10月1日

保護者各位

給食だより 10月号

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べものが豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。

今月のテーマ

新米を食べよう！



秋は新米が出回る時期ですね。日本人の主食である米は、私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。また、ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちがよく、血糖値もゆるやかに上昇しインスリンも徐々に分泌されるので、太りにくいという特徴があります。秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。

お米を健康的に食べる3つのポイント

① 塩辛いおかずを控える
塩分の摂りすぎが高血圧の原因となることは知られています。しかし、あたたかいご飯と塩分はよく合うことから、つい塩辛いおかずを摂りすぎてしまうものです。くれぐれも控えめにしましょう。



② 肉、魚、卵、大豆製品を忘れずに
良質のたんぱく質は、血となり、肉となる欠かせない栄養素です。そこで、おかずの中心となる主菜には、肉、魚、卵、大豆製品のうち毎食どれか一品を取り入れましょう。



③ 季節の野菜をたっぷり
野菜類は、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富なだけでなく、便通を整える働きもあります。そこで、主菜に付け合わせる副菜には季節の野菜を取り入れましょう。



旬の食材を食べよう 柿



柿に含まれるビタミンCの量は、果物の中でもトップクラス。風邪予防などに期待できます。また柿のオレンジ色には、抗酸化作用のあるβカロテンのほか、同じカロテノイドの一種「βクリプトキサンチン」が多く含まれていて、発がん抑制作用があるといわれています。