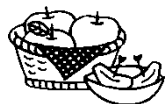
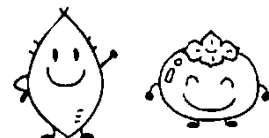




10月給食だより



食欲の秋です！！！！



実りの秋・味覚の秋がやってきました。

秋の味覚としては、りんご・ぶどう・さんま・秋ナスなどがあります。旬の食材を食べて秋の味覚をたのしみましょう

《旬をたべよう！！》

晩夏から初秋にかけての季節の変わり目は、秋茄子のとてもおいしい季節です。

かぼちゃ・里芋・れんこんなどがおいしい時期になります。

秋の味覚サンマ・イワシ・戻りかつおも旬です。新イカ・小やリイカがとれる時期です。

また、なし・ぶどう・柿は秋を感じる果物です。



青魚(サンマやイワシ等)には EPA・DHAがたくさん！！

EPA・・・抗血栓作用で血をサラサラに

DHA・・・イライラを抑える

疲れた目を癒す効果に優れています
記憶学習能力を高めます。



おかずはバランスよく食べよう！！！！

肉・魚・卵・大豆・・・体温を上げるために必要なたんぱく質

野菜・果物・・・食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収する助けをする

海藻・・・食物繊維やミネラルが豊富で不足しがちな鉄分を補給する

