
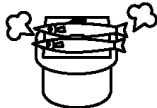








給食だより 10月

野山が秋の色に染まり始め、日々その色合いを濃くしていきます。いろいろなものが収穫され、皆さんの食卓にも「食欲の秋」が訪れていることと思います。今回はそんな秋に美味しい食べ物を紹介します。秋にとれるさまざまな食べものを味わって、おいしい秋を見つけましょう。



<p>米</p> 	<p>米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギー源になります。</p>
<p>さんま</p> 	<p>秋にとれる刀の形をした魚ということで、「秋刀魚」と書きます。旬のサンマは、脂がのって最もおいしいとされています。この脂は、体に良い働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。</p>
<p>さけ</p> 	<p>さけはピンクや赤い色をしています。えさとなるプランクトンなどの赤い色素によって赤みを帯びています。秋に出回るものは「秋ざけ」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。</p>
<p>さつまいも</p> 	<p>さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムやビタミンCなども含まれています。エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつや朝食の食材としてもよいでしょう。</p>
<p>りんご</p> 	<p>りんごの甘みは体内でエネルギーにかわり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。</p>
<p>かき</p> 	<p>日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含むほか、果肉の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。風邪予防に食べたい食品です。</p>



今月の給食



北名古屋市の給食で味付ごはんが出るときは、保育園で炊きあがったごはんを、給食センターから届くご飯の具を混ぜ合わせています。チキンライスやチャーハンと言った献立名でもごはんを炒めるのではなく、煮たり炒めたりした具をご飯と混ぜる「混ぜご飯形式」になっています。

また、給食では混ぜご飯やどんぶりもの、カレーなど味の付いたごはんのときには、麦ごはんになっているのに気づいていましたか？ちょっと抵抗のある麦ごはんも、具材と混ぜることで食べやすくなると思います。