



さつまいも、くり、梨、ぶどう、柿などがたわわに実り、秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも、おいしそうな秋の味覚がたくさん並んでいるのを見かけます。夏の間、太陽の光をさんさんと浴びて育ち、おいしさが詰まった野菜や果物。食卓にたくさん取り入れて、実りの秋を堪能してみたいはいかがでしょうか。



ごはんをよく噛んで食べよう!

食べ物をよく噛むと、体への消化・吸収がよくなります。また、顎の発達や脳の発達を促すと言われています。

秋は、新米がおいしい季節ですが、シンプルなごはんこそ、よく噛んで食べてほしいものです。よく噛むことによって、すりつぶされたごはん和唾液がよく混ざり、より甘味を感じるからです。時間をかけてゆっくりと味わいましょう!

運動する日の朝ごはん



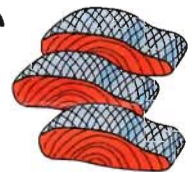
スポーツをするには絶好の季節です。体を動かすには、たくさんのエネルギーが必要です。運動をする日の朝ごはんは、穀類(パン・ごはん・めん)・いも類・糖類などに含まれる炭水化物をしっかりと取りましょう。体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。



目にいい食べ物をとろう



10月10日は目の愛護デーです。目にいい栄養素といえば、ブルーベリーに含まれるアントシアニンが知られていますが、秋の旬の鮭に含まれるアスタキサンチンもその一つです。他にもビタミンが豊富なレバー、カルシウムが豊富な乳製品や大豆製品、マグネシウムが含まれる落花生など、目にいい食べ物はたくさんありますよ。



~給食メニューから~

豚肉のつけ焼き



材料(4人分)
豚肉・・・160g
玉葱・・・30g
にんにく・・・少々
砂糖・・・2.5g
しょうゆ・・・24g
みりん・・・12g
酒・・・12g

作り方

1. 玉葱、にんにくはすりおろし、調味料と合わせ、豚肉を漬け込みます。
2. 油を熱したフライパンで焼いたら、出来上がりです!!



旬の野菜を食べよう!

野菜・果物や魚には、旬があります。旬の食材は栄養価が高く価格が安くて手に入りやすいのが特長です。さらに、生育にもっとも適した季節に自然の力で育つため、栽培や収穫に使うエネルギーを最小限にとどめることができます。つまり、旬の食材を食べることはエコにもつながっているのです!

栄養価(幼児1人) 豚肉のつけ焼き/1食の必要摂取量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	ビタミンB1	鉄
(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)
92/533	8.8/20.0	5/240	0.37/0.28	0.4/2.2