

10月 給食だより

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。いよいよ実りの「秋」がやってきます。

秋は、一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作ること、豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れて、ご家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

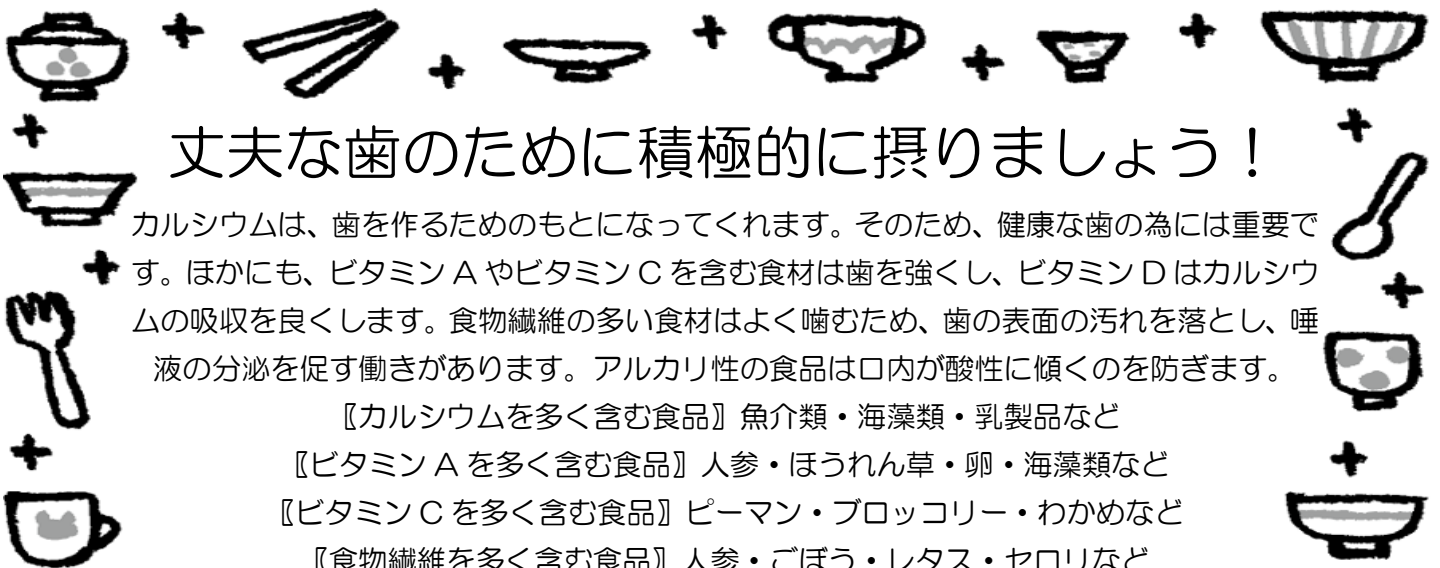
☆新米がおいしい時期になります☆

ご飯は、パンと麺と違い粒のままですそのまま食べられるので緩やかに消化・吸収されます。

その為腹もちもよく血糖値も緩やかに上昇するのでインスリンが分泌されにくく、太りにくい特徴があります。

ご飯は和・洋・中どのおかずにも相性がよく自然と栄養バランスのとれた献立を作ることが出来ます。

秋の味覚と合わせておいしいお米を味わいましょう！！



丈夫な歯のために積極的に摂りましょう！

カルシウムは、歯を作るためのもとになってくれます。そのため、健康な歯の為には重要です。ほかに、ビタミンAやビタミンCを含む食材は歯を強くし、ビタミンDはカルシウムの吸収を良くします。食物繊維の多い食材はよく噛むため、歯の表面の汚れを落とし、唾液の分泌を促す働きがあります。アルカリ性の食品は口内が酸性に傾くのを防ぎます。

【カルシウムを多く含む食品】 魚介類・海藻類・乳製品など
【ビタミンAを多く含む食品】 人参・ほうれん草・卵・海藻類など
【ビタミンCを多く含む食品】 ピーマン・ブロッコリー・わかめなど
【食物繊維を多く含む食品】 人参・ごぼう・レタス・セロリなど
【アルカリ性の食品】 キャベツ・芋類・豆類・海藻類など

