



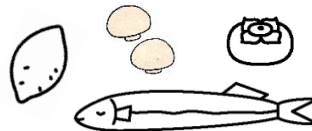
給食だより

10月号

平成29年10月2日発行
田園調布学園大学
みらいこども園
栄養士 中嶋 なおみ



秋の味覚を楽しみましょう



過ごしやすい秋は、スポーツや読書など様々な活動をするのによい季節ですが、食欲の秋と言われるように、野菜やキノコ類、イモ類、果物、魚など色々な食材が旬を迎えます。秋ならではの味覚をたくさん楽しみたいですね。

さつまいも、さといもなどのイモ類

さつまいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは風邪の予防、回復、免疫力の向上にも関わっています。みらいこども園の園庭でも育てていますが、栄養たっぷりのおいしいさつま芋の収穫を子どもたちと楽しみにしています。また、里芋のヌルヌルは大事な成分です。たんぱく質の消化吸収を助けてくれるので、肉や魚と組み合わせるとよいですね。

秋に美味しい秋刀魚(さんま)

秋刀魚は秋にとれる代表的な青魚です。形が刀剣を連想させることから「秋刀魚」の字があてられているのだそうです。生活習慣病の予防効果があるDHA・EPAが多く含まれています。今月の献立でも焼き魚で秋刀魚が出ます。4・5歳児はお箸で骨取りに挑戦します。



きのこ類、秋野菜

しいたけ、えのきだけ、ぶなしめじ、まつたけなど食物繊維が多く含まれ、便秘予防や咀嚼力UPに役立ちます。ごぼう、れんこん、にんじん、チンゲン菜など秋の野菜は体にやさしく、疲れ気味の胃や腸の調子を整えてくれるそうです。

秋のくだもの

9月から梨、ぶどうに始まり、秋は、柿やりんご、みかんなどいろいろな種類のくだものが旬を迎えます。給食でもデザートで出る日もあります。「今日のフルーツはなあに？」と子どもたちも楽しみにしています。

和食文化に息づく心とかたち

9月号でも触れましたが、「和食」を次世代に伝えていくために和食文化について継承の柱として「和食文化に息づく心とかたち」という要項が出されました。

- ・日本の地理や気候が育んだ多様な食材を大切にする
- ・四季折々の「旬」を楽しむ
- ・素材の持ち味を活かしながら工夫する
- ・米中心の栄養バランスが良い健康的な食事を整える
- ・自然の物に感謝し、ものを大切にする
- ・食を通じて家族や地域の絆を深める
- ・地域独特の食や伝統的な年中行事の意味を知る

～農林水産省「和食文化を守る
つなぐひろめる」より～

「和食」はこれという形(料理など)をはっきり示すことはなかなか難しいですが、この柱の中でできることから取り入れてみるといいですね。