



# 給食だより

2022年10月号

HAGUMI  
共に明日を育み(笑顔)ます



暑さもだいぶやわらぎ、過ごしやすい日も増えてきましたね。今月は昼と夜、月の上旬と下旬で気温の差が出やすくなる季節の変わり目でもあるので、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

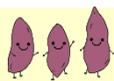
## 秋の味覚

秋は実りの季節です。「収穫の秋」ともいうように旬の魚、野菜、果物がたくさん収穫されます。旬の食材というのはおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを取り、寒い冬に向けて備えましょう。

### 秋が旬の食材



#### さつまいも



腸内環境を整え、便秘解消に役立つ食物繊維、免疫カアップや肌の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。

#### かぼちゃ



かぼちゃに含まれるカロテンは体内でビタミン A となり目や皮膚の粘膜を健康に保ちます。

#### 大豆



大豆が含むタンパク質は肉より脂質が少なく、低カロリーで肥満の改善、生活習慣病の予防に適しています。

#### さんま



脂のりがよく最もおいしい季節です。良質のたんぱく質や鉄分、カルシウムそれらの吸収を促すビタミン D、脳を活性化させる DHA を多く含みます。

#### きのこ



まつたけ、しいたけ、しめじなど多くのキノコが旬を迎えます。きのこに含まれるビタミン B 群は疲労回復に効果的です。

#### 柿



ビタミン C が豊富で柿 1 個で 1 日のビタミン C を摂取することができます。ビタミン C は免疫力向上による風邪予防の働きがあります。

### お米を食べよう



私たちの主食であるお米が収穫の時期を迎え、新米が出る季節になりました。お米は私たちのエネルギー源であり、たんぱく質やビタミン、ミネラルも豊富に含む栄養満点の食材です。

新米は水分量が多いため、いつもより少ない水で炊くとおいしく炊きあがります。柔らかく甘みや粘り、ツヤがあるのも新米の特徴です。ほかの秋の味覚と合わせて、おいしい新米を味わいましょう。



## かんたんおやつレシピ

### 【スイートポテト】

《つくりかた》

- ① さつまいもを蒸して裏ごしする。またはつぶす。
- ② 砂糖、溶かしたバター、クリームを加えて混ぜる。
- ③ 1人分ずつ形を作り、はけで卵黄を塗って焼く。

お好みの形にして楽しんでください♪

《ざいりょう》 4~5個分

さつまいも	200g位 (約中1本)		
バター	10g	砂糖	大さじ2
生クリーム	大さじ1	卵黄 (つや出し用)	少々

