



10月 給食だより



令和7年10月1日 南通りすこやか保育園



段々と肌寒く涼しい季節になってきました。また、日が暮れるのも早くなってきましたね。
秋は味覚の秋と言われるように美味しい食材がたくさん出回ります。美味しいご飯をたくさん食べて元気に
過ごしていきましょう。

味覚の秋

①しいたけ

- ・食物繊維が豊富に含まれている為、便秘の解消・予防に効果的です。
- ・生しいたけは日光に当てるとビタミンDが増え、香りも増します。
 - ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。
 - ビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油に溶ける性質があります。
 - 炒め物や揚げ物で食べるのがおすすめです。
- ・うまみ成分のグアニル酸は加熱すると香りと共に増加します。

かさを下向きに
して30分ほど
天日干しするのが
おすすめです！

②さんま

- ・たんぱく質、ビタミンDなどのビタミン類が豊富に含まれています。
- ・DHA・EPAなどの不飽和脂肪酸も含まれています。
 - 不飽和脂肪酸は細胞を作る成分のひとつで、体内でも合成されますが
食品から摂取する方が効率が良いとされています。
 - 脳の活性化などにも効果的です。

③ぶどう

- ・主成分の果糖やぶどう糖には疲労回復の効果があるので、疲れた時のおやつにぴったりです。
- ・糖類のほかにも、カリウムや抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富です。
- ・皮に白い粉(フリューム)がついているものが新鮮です。

9月の給食

～お誕生日会メニュー～



チャーハン
肉団子スープ
ナムルサラダ

どんぐり風クッキー



10月6日は「十五夜」です
十五夜とは

1年で最も美しいとされている
「中秋の名月」を鑑賞しながら
収穫などに感謝をする行事です。
また、芋類の収穫祝いを兼ねています。

給食では
「さつまいもごはん」を
提供する予定です！

