

# おおきくなーれ

## 旬のものを美味しく食べよう！



旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。秋を代表する根菜・葉物はともにミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素の種類も豊富です。夏に冷たいものを摂りすぎて弱った胃腸の改善や便秘の解消に効き目があります。特に根菜類は夏野菜に比べて水分が少なく、加熱することで甘味が増すのに加え、体を温める特徴があります。旬のものを上手に食卓に乗せていきたいですね。

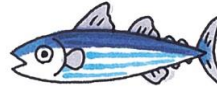


◎里芋 里芋にはガラクトサンとムチンという「ぬめり成分」が含まれており、胃腸や肝臓を保護し、たんぱく質の消化・吸収を高めます。カリウムも豊富で高血圧改善に効果があります。

◎さんま さんまはDHAやEPAの他、良質なたんぱく質や貧血防止に効果のある鉄分、ビタミンA、骨の健康に必要なカルシウムなどの栄養価がたくさん含まれています。

◎かつお 秋のかつおは「戻りかつお」と呼ばれ脂がのっており、ビタミンB12や鉄、タウリンが豊富に含まれており疲労回復効果が期待できます。

◎柿 柿はビタミンCやβ-カロテンなどのビタミンが豊富です。風邪予防や疲労回復効果が期待できます。ビタミンCは1個に160mg含まれており、これは大人の1日の摂取量をまかなえる程です。



### ちゅうりっぷ組で ピザを作ったよ！

ぎょうざの皮を使ってピザを作りました。



きれいに♪きれいに♪

給食の時間においしくいただきました！



いろんなピザができました！



ケチャップを塗った上にコーン、ウインナー、パプリカチーズをトッピング☆

おいしい！

### 9月の給食

クラスを回ってみんなに見てもらいました

食用菊が出ました♪



どんなにおいがする？顔をしかめる子が多い中「レモンのおい」という子も



これなーんだ？「たんぽぽ！」といった子も



ほうれん草と一緒に浸しにして出しました。「おいしかったー」と食べてくれましたよ。

10月27日(火)は

# お弁当

の日です！

ご用意よろしくお願ひします。



彼岸にきなこのおはぎを出しました♪

「あんこのおはぎだと思った...」との声も春彼岸は「あんこ」です！お楽しみに☆

見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見られます！！