

# 給食だより



10月

日が暮れる時間が早くなり、風や日差しも秋らしくなってきました。

今日は運動会も行われます。子どもたちは毎日元気に練習しています。

そして「食欲の秋」果物も野菜も甘くておいしい季節になります。ぜひ旬の食材を味わって季節を感じてみてください!!



食育健康だよりで保護者の方から「自慢料理や簡単料理」を募り、教えて頂いたメニューを南大直に取戻り入れさせて頂きました。楽しみにかけて下さい!!



～ 秋の味覚を味わおう ～

さつまいも



おやつなどにも大活躍、主成分のでんぷんはエネルギー源となり食物せんいも多量に便秘にも効果的。

柿



美肌や免疫機能の低下を抑える作用があるビタミンCが多量に含まれます。余分な水分や塩分を排出する働きがあるカリウムや食物せんいなども含まれます。

さといも



いも類の中でも低カロリー。独特のぬめりは脳細胞を活性化する働きがあります。

しいたけ



うまみ成分が豊富でコレステロール低下の効果が期待できます。食物せんいも多量に含まれます。