



給食だより

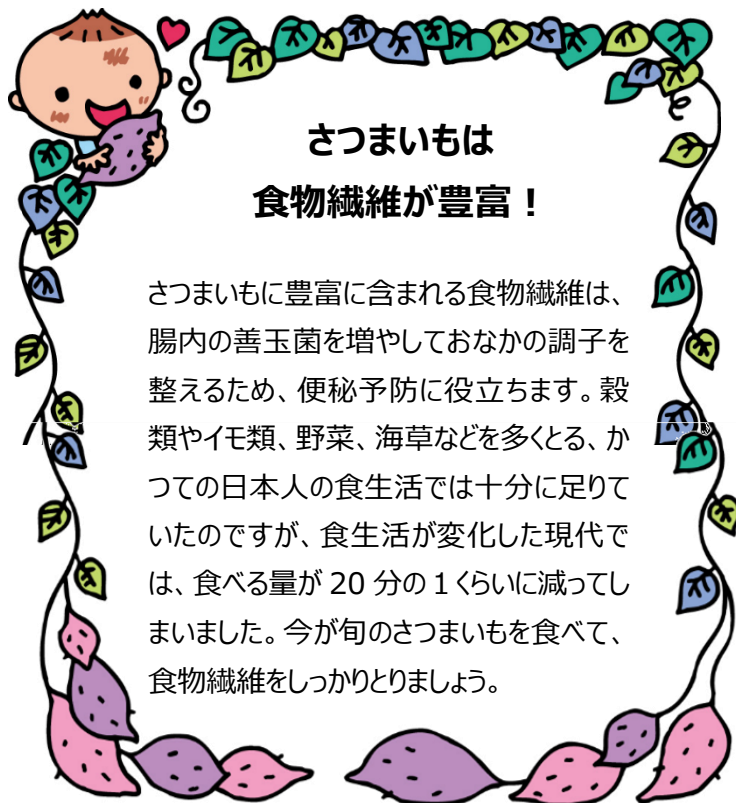


2025 年 10 月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

たくさん体を動かして秋の味覚を楽しもう

秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、かぜに負けないからだをつくりましょう。



さつまいもは 食物繊維が豊富！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やイモ類、野菜、海草などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、食べる量が 20 分の 1 くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

地元でとれた食材を食べよう

地域でとれたものを地域で消費する、「地産地消」が見直されています。とれたてで新鮮な旬の食材は、栄養価が高いのが特徴です。

家庭では、子どもと一緒に畑を見に行ったり、買い物に行ったりするとよいでしょう。スーパーでは生産者の顔写真が見られるものもあります。旬の食べ物やその土地の特産品について、新鮮な食材を手にとって、話す機会を作りましょう。



旬の食材



- さつまいも…ビタミンCが豊富。さつまいものビタミンCは、熱を加えても壊れにくいことが特徴。
- さといも…ぬめりの成分は脳細胞を活発に。食物繊維も豊富。
- 柿…粘膜を強くするビタミンAが多く含まれる。
- りんご…便秘予防。抵抗力を高めるビタミンCも含まれる。
- ほうれん草…ビタミンA、C、鉄分が豊富。肌荒れや風邪予防に。
- きのこ類…食物繊維、ビタミンB、ビタミンDを多く含む低カロリー食品。
- れんこん…食物繊維、ビタミンC、鉄分を多く含み、かぜ予防やせき止めに効果あり。
- ねぎ…胃を刺激して食欲を増したり、からだを温める。
- だいこん…ビタミンCが豊富。消化酵素を多く含んでいて、消化を助ける。
- さんま…たんぱく質が豊富。ビタミンAも含まれる。
- 鮭…たんぱく質が豊富。ビタミンAも含まれる。

秋から冬にかけて旬のものは、からだを温めたり、抵抗力を高めるものが多くなってきます。

