



給食だより



2026 年 10 月
鈴鹿市立保育所

今月の給食目標

食欲の秋、いっぱい遊んでいっぱい食べよう

過ごしやすい季節になり、屋外でしっかりからだを動かす機会も多いと思います。からだを動かすとおなかがついて食べる量も増えます。いっぱい活動して、秋の美味しい味覚をたくさん味わい、健康な体を維持しましょう。



食欲の秋を楽しもう！



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。

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。

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。

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。



栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材にかかせないきのこ。食物繊維、ビタミン D、ミネラルなどを豊富に含んでいて、香りがよく、どんな料理にも合う優れものです。

腸活や免疫力向上に役立ちます。カリウムも多いので、塩分を体外に排出する効果もあるといわれています。

・しいたけ、まいたけ…免疫力を高める成分が特に豊富です。血圧を正常に保つ働きも期待できます。

・エリンギ…食物繊維が特に豊富です。

・えのきたけ…リラックス効果のあるアミノ酸（ギャバ）が豊富です。



目によい食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のためにより食べ物を食事に取り入れましょう。ビタミンのほか、魚に含まれる DHA やブルーベリーのアントシアニンも効果的です。

・ビタミン A…目の乾燥を防ぎ、働きをよくする（緑黄色野菜、レバー、バター）

・ビタミン B1…目の疲れを和らげる（レバー、豚肉、うなぎ）

・ビタミン B2…目の細胞の成長や回復を助けます（大豆、牛乳、卵）

・ビタミン C…目の充血を防ぐ（緑黄色野菜、果物、さつまいも）

