



# 給食だより



## 2023年度9月号

まだまだ暑い日もありますが、朝夕は涼しさも感じられるようになってきました。

秋は「実りの秋」「食欲の秋」と言われるように美味しい食べ物が

たくさん旬を迎えます。いくつかご紹介しましょう！



### さつまいも

抗酸化作用をもつビタミンCやビタミンE、エネルギー代謝に必要なビタミンB6、余分な塩分の排出を助けるカリウムなどを含みます。

煮物や混ぜご飯にしたり、スイートポテトや大学芋にしたり食べ方が豊富です！

### サンマ



必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質、鉄分、ビタミンA、ビタミンD、カルシウムなど体に良い栄養素がたっぷりです。

塩焼きが定番ですが、煮物や炊き込みご飯、竜田揚げにしても美味しくいただけます！

### ぶどう



近年では種無しや皮ごと食べられる品種も多く人気の果物です！

疲労回復に効くブドウ糖や果糖、目の疲れに効くポリフェノールを多く含みます。

喉に詰まらないよう子どもには小さく切るなどして、気を付けて食べるようにしましょう。



### きのこ



きのこの種類によって栄養素は異なりますが、食物繊維が豊富なのが大きな特徴です。カリウム、ビタミンD、ビタミンB2も含まれています。

炊き込みご飯やスープ、グラタン、炒め物などどんな料理にも活用できます！

### その他にも・・・



里芋・じゃがいも・人参・ごぼう・秋サケ・戻りカツオ・りんご・柿・梨・栗など秋には旬の食べ物がたくさん！

ご家庭でも「実りの秋」「食欲の秋」を楽しんでください！



### 今年の十五夜は9月29日です！



十五夜とは一年の中で一番きれいなまん丸の満月が見える日のことを言い、

満月にみだてた月見団子をお供えます。十五夜は別名「芋名月」とも呼ばれ、

さつまいもや里芋もお供えすることがあります。この時期にはイモ類が収穫時期を迎えるため、収穫に感謝する意味が込められています。