10月　給食だより

はすねだこども園

いもほりの季節です！ サツマイモ豆知識

栄養満点！
食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で
サツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

10月10日は 目の愛護デー

目の健康を守る栄養素代表、ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き
- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品
レバー　ウナギ
緑黄色野菜
など

ビタミンAが不足すると…
- かぜをひきやすい
- 肌の乾燥、目が乾く
- 暗い所で見えにくくなる

ビタミンAの効率的なとり方
油と一緒にとると、体に吸収しやすくなる。油で炒めたり、揚げたりする料理がおすすめ。

読書の秋です！ 絵本で食育

10月27日から、読書週間が始まります。
そこで、食育につながるおすすめ絵本を紹介します。

ずっと人気の定番

子どもたち憧れのかすてら！
「ぐりとぐら」 福音館書店
（作／中川李枝子　絵／大村百合子）

たくさん並んだパンが人気
「からすのパンやさん」 偕成社
（作・絵／かこさとし）

作ってみたくなる

子どもが作るみそしるの写真絵本
「みそしるをつくる」 ブロンズ新社
（文／高山なおみ　写真／長野陽一）

ホットケーキを作る過程を絵で楽しむ
「しろくまちゃんのほっとけーき」
こぐま社　（作／わかやまけん）

野菜が楽しい！

リズミカルな言葉がおもしろい
「おやさいとんとん」
岩崎書店
（作／真木文絵　絵／石倉ヒロユキ）

野菜の断面で、当てっこも楽しい
「やさいのおなか」
福音館書店
（作・絵／きうちかつ）

野菜たちのマラソン大会！
「おやおや、おやさい」
福音館書店
（文／石津ちひろ　絵／山村浩二）

こんな絵本もいかが？

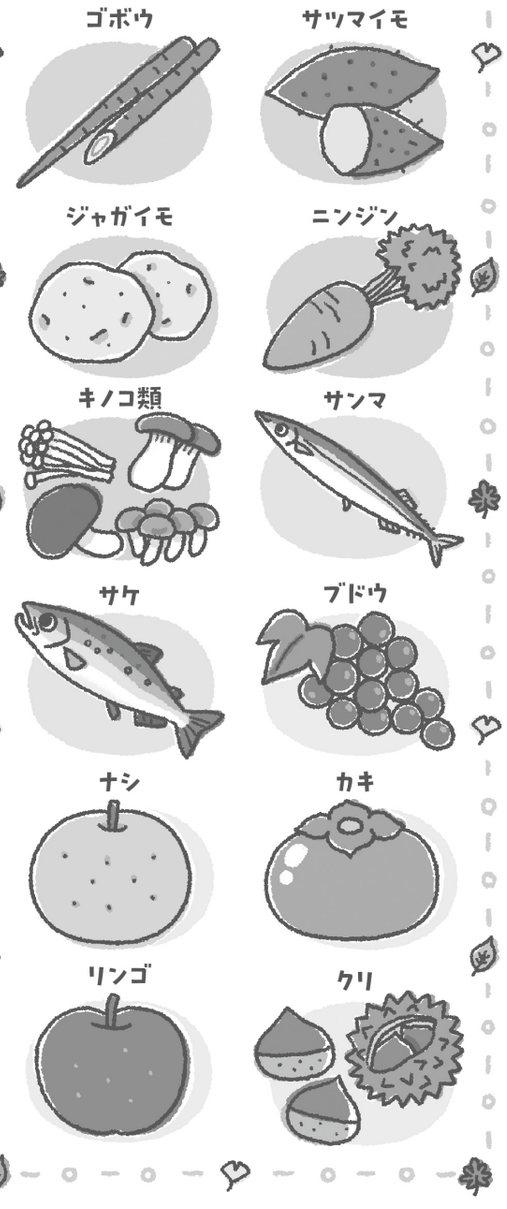
好き嫌いすると……ちょっと怖い結末が
「たべてあげる」 教育画劇
（文／ふくべあきひろ　絵／おおのこうへい）

口から入った食べ物が、体の中で旅をする
「たべもののたび」 童心社
（作／かこさとし）

独特な詩と版画の絵が素敵
「たべちゃうぞ」 リーブル
（詩／山中利子　絵／早川純子）

秋が旬の食べ物

実りの秋と言われるように、旬を迎える食材が最も多い季節。秋の旬を食卓に取り入れ、食欲の秋を演出しましょう。



カキ（柿）

世界でも「カキ」と呼ばれる日本の柿。縄文時代にはすでに食べられていたとも言われます。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあって、重みのあるものを選びましょう。

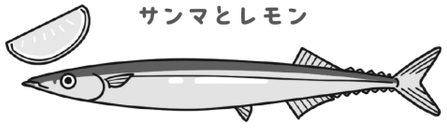
うれしい栄養
- ★ビタミンC…含有量はミカンやイヨカンなどの2倍程！
- ★カロテン…体内でビタミンAに変換。皮膚や粘膜の健康を保つ
- ★食物繊維…整腸作用で便通をよくする
- ★タンニン…アルコール分解を助ける

保存のポイント
ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。ヘタを下向きにし、湿らせたペーパーを当てておくと、熟す速度が遅くなります。実が熟しすぎた場合、冷凍してシャーベット状にして食べるといいですよ。

サンマ

「秋刀魚」と書いてサンマと読む、なんとも秋らしさのある魚です。栄養価が高く、皮に青みのある「青魚」の一つ。
成長に必要な**必須アミノ酸**（たんぱく質の構成要素）、赤血球を作るのに必要な**ビタミンB群**や**鉄**、カルシウムの吸収を促す**ビタミンD**が含まれています。中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させると言われる**DHA**（ドコサヘキサエン酸）や**EPA**（エイコサペンタエン酸）も豊富です。

サンマとレモン



鉄は、赤血球を作るのに欠かせない成分。ビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。焼いたサンマにレモンなどの柑橘類をキュッと絞ってかけると、おいしいだけでなく、栄養面でも◎です。