



給食だより

～魚に親しもう！～

実りの秋、そして食欲の秋がやってきました。りんごやなし、さんまなど給食でも旬を感じられるように、たくさんの秋ならではの食材を使っていこうと思います。

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

◆サンマには EPA と DHA がたっぷり◆

EPA
抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA
イライラを抑えます。精神の安定効果や、疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。

◆魚の良いところ◆

●旬が豊富

海に囲まれた日本は、魚介類の種類も多くて新鮮です。
新鮮な魚はおいしい！

●いろいろな形でおもしろい！

●いろいろな調理法ができます

揚げ、焼き、煮もの、サラダ、汁もの・・・。

●おいしい！お米によくあう

お米に足りない必須アミノ酸のヒスチジン、リジンを補います。

●カルシウム、DHA が豊富です！

骨がじょうぶになります。

●肉よりも太りにくい

●骨が楽しい！

口の中の感度もよくなります。



○ 目の日 ○

10月10日は
“目の愛護デー”

ビタミンA・C、カロチンを多く含む食材など、目に良い物を食べましょう。ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンも目に良いとされています。



★ ハロウィン ★

日本でもすっかりお馴染みのハロウィン。この時期は街のあちこちに、かわいいカボチャちょうちんなどが飾られ、子ども達も見かけると、なんだろう？と興味をもっていませんか？
ハロウィンの意味はまだきちんと理解できない年齢の子もいますが、おうちの方と一緒に何かを作るのは大好きだと思います。ぜひ、かぼちゃクッキーや簡単なハロウィンの飾りなどを一緒に作ってみてください。



(蒲原)