



給食だより



2024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 旬の食材を食べよう

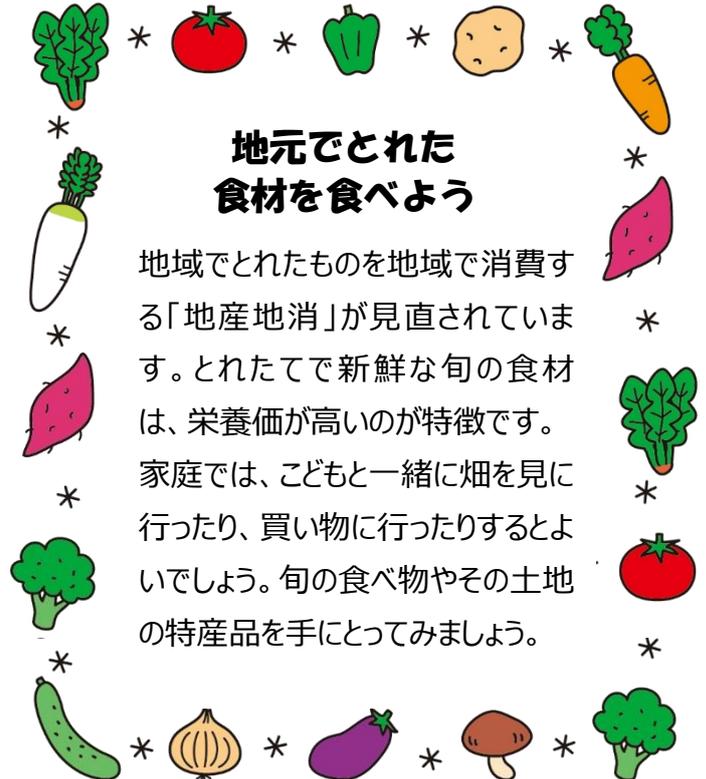
秋は実りの季節です。いも類、果物、魚、きのこなどおいしい食材がたくさん出回ります。旬のものは栄養も豊富です。たくさん体を動かし、かぜに負けないからだをつくりましょう。

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、こ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。旬の食べ物やその土地の特産品を手にとってみましょう。



旬の食材



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。

