

# 10月 給食だより



気温が落ち着き、肌寒い日も増えてきましたね。いよいよ秋本番です。

「実りの秋」といい、色々なおいしい食材が旬を迎えます。

夏に少し下降気味だった食欲を取り戻せるように、旬の食材を意識した食事を心がけましょう。

## 旬の食材【サバ】



血液をサラサラにするEPAは、青魚の油に豊富に含まれています。

サバは青魚の中でトップクラスに含まれています。またカルシウムの吸収や、骨の健康に大きく関わる、ビタミンDも含まれています。

## 旬の食材【きのこ類】



便の通りをよくしてくれる不溶性食物繊維と、腸の環境を整えてくれる水溶性食物繊維の両方を含んでいます。さらに、ビタミンB類、ビタミンD2、ミネラルを豊富に含んだ低カロリーな食材です

## 元気エネルギーは食事で！

スポーツの秋。子どもたちもめいっぱい体を動かしてあそんでいます。必要なエネルギーを毎日の食事からしっかりとるように心がけたいですね。

### 運動に必要な栄養素

#### タンパク質

筋肉のもとになる  
卵・肉・魚・  
ダイズなど

#### 炭水化物

エネルギーのもとになる  
ご飯・パン・  
いも類など

#### ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変える  
豚肉・ウナギ・  
エダマメなど

#### ビタミンC

体の動きを調節する  
イチゴ・レモン・  
ブロッコリーなど



「ハロウィン」とは、毎年10月31日に行われるヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。

もともとは秋の収穫を祝い、先祖の霊が家族のもとに帰る期間に、一緒に来たイタズラする悪霊を追い返すため仮装をして驚かせて、追い返していたそうです。

こわい顔のかぼちゃは、悪霊を怖がらせるために中にロウソクを入れて、家の前に置いたのが起源だそうです。

「トリック・オア・トリート(お菓子くれなきゃイタズラしちゃうよ)」は、悪霊が家にイタズラしないように、食べ物を渡してなだめる習慣でした。今は楽しくお菓子をもらえる、秋の一大イベントとして 定着しています。

