



夏の暑さが過ぎ、過ごしやすい季節となりました。学問、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に打ち込み、才能を伸ばすのにぴったりの季節です。また、さば、さつまいも、くり、ぶどう、かき、きのこ類などおいしい食べ物がたくさん出回ります。秋を感じる食べ物をたくさん見つけ、よく味わいながら食べて冬に備え、丈夫な体をつくりましょう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中のおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!
(おもにエネルギーになる)

※無機質は『ミネラル』ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)、マグネシウムなどいくつかの種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養です。

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!
(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン(A・C)



元気でニコニコ!
(おもに体の調子を整える)

今月の献立より

- 16日(水) * 郷土料理(京都府) 衣笠丼・京風みそ汁・抹茶ケーキ
- 17日(木) * 郷土料理(高知県) 生姜ご飯・ぐる煮
- 18日(金) * 飴肥天(おびてん・宮崎県)

読書旬間 (BOOK MENU)

- 本: はれときどきぶた 作・絵 矢玉 四郎
- 21日(月) * えんぴつのてんぷら

給食登場回数ナンバーワン!

にんじんはヘビロテーション!



ガンガン使われる理由は



鮮やかな赤みで料理の彩りを豊かにして食欲をそそります。調理においても、煮込んでも煮崩れしにくく使いやすいといった特徴があります。

そして、このほかにも給食登場回数がナンバー1のヘビロテになる理由がいくつかあります。

えいよう 栄養ぎっしり!

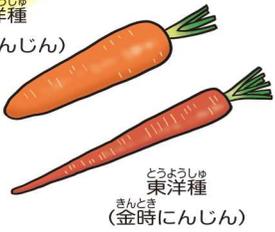


にんじんは肌や粘膜を強くし、体の抵抗力を高めるカロテンがたっぷり。野菜に多い食物繊維やカリウムもとれます。長年の品質改良で甘味がまし、おいしく食べやすくなりました。

れつとう 列島をリレーし、年中収穫



主な旬は春と秋ですが、全国で気候に応じ、適した品種が栽培されています。産地をリレーすることで、一年を通して収穫できるので価格が安定しています。



かわは 皮も葉もおいしい!



これから寒くなる時期のにんじんは甘味が増して美味しくなり、さらに油を使った料理にすると味がまろやかになり、カロテンの吸収もよくなります。葉っぱにもビタミンCや鉄、カルシウムも多く含まれます。秋冬になって虫がいなくなるので、葉つきのにんじんをみかけたら、葉っぱも食べてみましょう。

※給食だよ・献立表 11月号からは sigfy(シグフィー)でデータ配信とさせていただきます。