



令和4年10月1日
井堀保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。体を動かすことが気持ちの良い季節でもありますので、たくさんお腹を空かせて、旬の野菜や果物の栄養を取り入れ、毎日元気に過ごせる様にしましょう。

旬の食材をたべましょう

10月31日は、ヨーロッパで始まったお祭り「ハロウィン」です。日本でも、仮装をして楽しんだり、子ども達がお菓子をもらったりしていますが、もともと秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す行事でした。

秋に収穫される代表的な食べ物といえば、新米やきのこなどが思い浮かぶのではないのでしょうか？技術の進歩で、一年中野菜を見かけますが、必ず旬があり、その時季の野菜の栄養価は、普段の物より高いとされています。

- 春・・・キャベツ・アスパラガス・じゃがいもなど
- 夏・・・きゅうり・トマト・トウモロコシなど
- 秋・・・まいたけ・しいたけ・お米など
- 冬・・・白菜・ごぼう・大根など



おすすめ食材



豆腐

豆腐には「畑の肉」と呼ばれる大豆たんぱく質が豊富で、良質なアミノ酸の供給源です。特に木綿豆腐は水分が少ない為、濃縮されタンパク質・カルシウム・鉄分は、絹ごし豆腐の1.3倍です。大豆に含まれるレシチンやコリンは、胎児発育や記憶・認知機能に大きな役割を果たしてくれます。給食では麻婆豆腐や豆腐ドーナツで食べます。

しょうが



しょうがは、古くから生薬や香辛料として使われてきました。辛みの成分は「ジンゲロール」という成分で、殺菌作用があり、肉や魚の臭みを消し、食中毒の予防としての効果があります。また血管を拡張させて血行を良くしてくれるので、肩こりや頭痛の改善も期待できます。給食では、レバーのてり煮や煮魚に使用します。