



食育だより 10月



なかよし給食センター 令和6年10月

食欲の秋、スポーツの秋…体を動かすことが気持ちの良いシーズンです。たくさん体を動かして、お腹をすかせ、秋のおいしいごはんや旬の食材を食べたいですね。栗ごはんやサツマイモごはん、きのこの炊き込みごはん、つつい食べ過ぎてしまいそうな食欲の秋です。



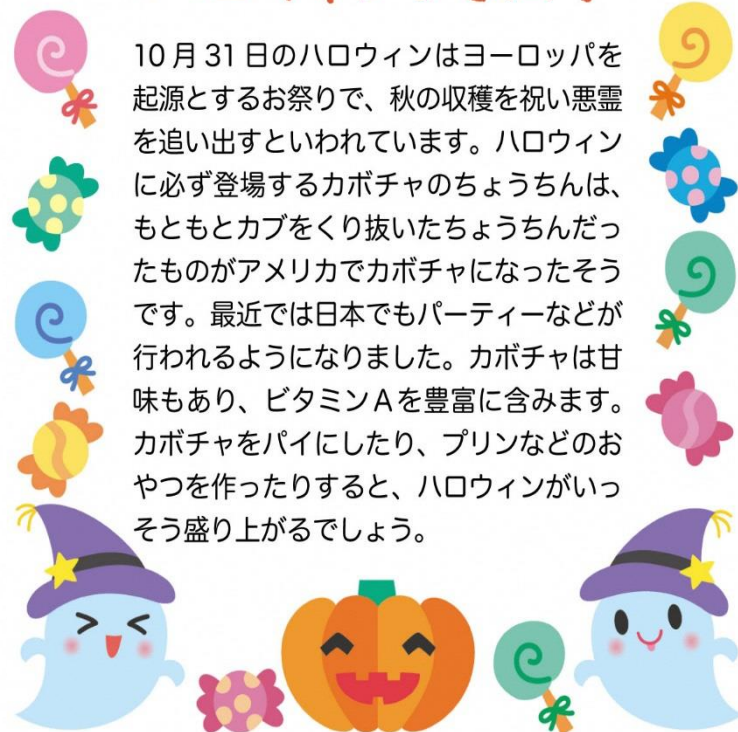
楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのかんごをくわしてがべます。サツマイモもさまざまなきさやががあります。掘ったサツマイモを「どうやってがべようか?」といっしょにがべるのも、がしみのひとつです。育てる→くわする→がべることは、子どもにとってかけがえないが験になるでしょう。



ハロウィンって何?

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭り、秋のくわを祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちようちは、もともとカブをくり抜いたちようちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



5色の食品をバランスよく摂取

Red 動物性たんぱく質や脂質が豊富な食材や、赤い野菜が含まれます



トマト、にんじん、あじ、鶏肉、牛肉、まぐろ、豚肉など

Yellow 植物性たんぱく質が豊富な食材や、ビタミン源の野菜、フルーツなどが含まれます



卵、トウモロコシ、カボチャ、味噌、オレンジ、レモンなど

Black 食物繊維やミネラルが豊富な食材が多く含まれます



黒ごま、わかめ、こんぶ、ほうれん草、海苔、しめじ、しいたけなど

White 糖質が豊富な食材や乳製品、根菜などが含まれます
ご飯、じゃがいも、牛乳、きゅうり、白菜、バナナ、ごぼう、パンなど



Green ビタミンやミネラルが豊富な食材が多く含まれます
ほうれん草、ブロッコリー、チンゲンサイ、キャベツ、キウイ、きゅうり、レタスなど

