

9月 給食だより

光徳保育園

☆食欲の秋を楽しもう！

涼しくなってきた夏バテが解消された頃、食欲の秋がやってきます。

残暑はまだまだ厳しいですが、元気に過ごすためにも旬の食材をたくさん食べましょう！

～秋が旬の食材紹介～



さつまいも

さつまいもの不溶性食物繊維は腸を刺激して排便を促してくれるため便秘改善の効果があります。また、さつまいもにはでんぷんなどの糖質が多く含まれています。さつまいもをじっくり加熱すると甘くなるのは、でんぷんが酵素によって分解されるからです。

きのこ

しいたけ、しめじ、まつたけ、なめこ、マッシュルーム、えのきなどたくさんの種類があります。

きのこは、食物繊維たっぷりでお腹の調子を整えてくれます。



いわし

秋の魚と言えばサンマですが、いわしも負けず劣らず栄養価の高い魚です。

いわしの脂質に含まれるDHAは脳のはたらきを活性させる効果が、EPAには悪玉コレステロールを排出するはたらきがあります。

また、カルシウムの吸収率も良いので、積極的に食べたい魚です！



☆十五夜

今年の十五夜は9月29日（金）です。十五夜の日程は旧暦に合わせて毎年変わります。

保育園の給食では秋の実りをお祝いする「吹き寄せごはん」、月見団子の代わりに「さつまいもぜんざい」を提供します。

また、十三夜という日もあります。十五夜の次に美しい月を見ることができるとされている日です。十五夜、十三夜どちらかしか見ないことを「片見月」と言い縁起が悪いこととされています。

ちなみに今年の十三夜は10月27日（金）です。十五夜と十三夜、どちらの月も見てくださいか？

