

食欲の秋！旬を味わおう

夏の暑さもおちつき、秋に近づいてきました。秋と言えば、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」…少し考えただけでも、いろいろな秋がありますね。

食べ物にとっての「秋」は、「実りの秋」ともいわれるように、穀物やくだものなどの収穫が多くなる季節です。たくさんの量が収穫され、一番おいしい時期を『旬』といいます。今が旬のおいしい秋の味覚を味わってみましょう。

10月の給食に登場する秋が『旬』の食材をしょうかいします！

☆さんま☆ (16日：さんまのみぞれ煮)



秋が旬の魚といえば、さんま！漢字では「秋刀魚」と書きます。形・色が刀に似ていて、旬が秋であることから、この漢字になったそうです。

さんまの脂には、生活習慣病を予防すると言われていたDHAやEPAが多くふくまれています。また、DHAは記憶する力を高める働きがありとも言われています。

☆れんこん☆ (11日：はすのスパイシーあわせ揚げ)



れんこんはハスの茎で、泥の中にうまっているため、収穫をするのが大変な野菜です。

れんこんには、ビタミンCがたっぷりとふくまれている、かぜの予防やはだの調子を整える働きがあるとされています。これから寒くなる季節に向けて、食べたい野菜ですね！



☆りんご☆ (25日：りんごヨーグルト)



りんごは、たくさんの品種があり、その数25,000以上とされています。日本でもっとも生産量が多い品種は「ふじ」です。たっぷりと含まれた甘い果汁と、サクサクとした歯ごたえが特ちょうです。



ちなみに…蕨市にも「わらびりんご」と呼ばれる品種のりんごがあります。日本一早く実がなる極早生の品種で、蕨市が発祥の地です。味は、来月の給食をお楽しみに…♪

他にも、さつまいもやきのこなどの秋が旬の食材が登場します。給食の時間に探してみてください！

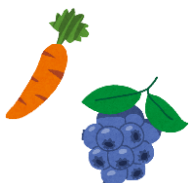
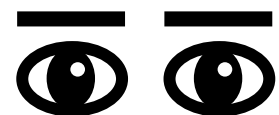
10月10日は、「目の愛護デー」

あいご



1010

の10を横にすると・・・



目の健康に良い栄養素はビタミンAが有名ですが、ビタミンC、ビタミンE、n-3系の脂肪酸(EPA、DHA)、アントシアニンも目の健康に関わっているとされています。

10月10日の献立は、目の健康を考えた献立です。どの食材にどんな栄養素が入っているのかを考えながら食べてみましょう！

わたしたちが暮らしていくうえでの情報の80%は目から入ってくるそうです。目は、一度悪くしてしまうと元にはもどりません。一生、健康な目で過ごすことができるように食生活はもちろん、家庭でテレビやゲーム等をひかえる「アウトメディアデー」を作るなど、工夫していきましょう！