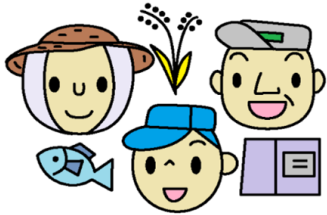




給食 だより

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。
いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。
毎日の食事に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう。



ごちそうさまの意味

食べ物は、食材を育てて収穫する人、
運ぶ人、調理や盛り付けをする人など
たくさんの方がかかわっています。

いろいろな人たちの働きに感謝して、
心から「ごちそうさまでした」を言
いましょう。

昔はカブで作られていた！

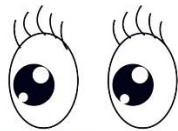
「ジャック・オ・ランタン」

ハロウィンの「ジャック・オ・ランタン」「ト
リック・オア・トリート」の風習はアメリカで
確立されたものです。

“意地悪なジャックは、悪魔をだまして生き
長らえたが、寿命が尽き、カブで作ったランタ
ンを持って永遠にさまよい続けている”と言
い伝えられています。

アイルランドの古い民話が元ですが、アメリ
カでカブからカボチャに変わったそうです。

目の 愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。
ビタミンA、C、カロチンを多く含む食材など、
目に良い物を食べましょう。

目はたらきを高めるアントシアニンを多く含
むブルーベリーなどのベリー類、ビタミンAを
含むほうれん草やにんじんなどがあります。
また、目の疲れを取ったりドライアイの予防や
視力を回復するはたらきのあるDHA（ドコサ
ヘキサエン酸）を多く含むまぐろやカツオなど
もおすすめです。

いろいろな「いも」

「いも」にも種類はたくさんあります。
肉じゃがに欠かせないジャガイモには、ほ
ろっとした食感の「だんしゃくいも」、カレ
ーなど煮込み料理に向いている「メークイ
ン」、甘さや色の濃いこぶりな「インカのめ
ざめ」などがあります。

焼き芋でおなじみの「さつまいも」や粘り
気のある「里いも」、こんにゃくの原料の
「こんにゃくいも」、シャキシャキした食
感のヤーコンなどたくさんの種類があり
ます。

いもは、主にかからだのエネルギーとなる炭
水化物で出来ていますが、ビタミンや食物
繊維、カリウムなども豊富で毎日元気に過
ごしたい方におすすめの食材です。

