



10月給食だより



給食室



暑かった夏がようやく過ぎ去り、過ごしやすい季節「秋」がやってきます。『食欲の秋』『スポーツ秋』…など色々なことに集中できる良い季節ですが、天気によって気温差のあるこの時期は、大人でも体調を崩しやすい時期です。気温の変化に注意しましょう。



秋の味覚を楽しもう！



☆**さんま**…秋の代表的な魚です。脳に良いとされる DHA や血液をサラサラにする EPA など含まれます。

☆**くり**…主成分はでんぷん（炭水化物の一種）です。栄養価が高く、ビタミンCやカリウム、食物繊維なども含んでいます。

☆**きのこ**…低カロリーですが、便秘を防ぐ食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDなども豊富です。



まいたけ

肝臓病、糖尿病の予防に効果があります。薬にもなるキノコで、とっても美味しいです！



えのき

ビタミンB1・B2が豊富に含まれています。疲労回復・ストレス解消に効果的です



しいたけ

紫外線を受けると、ビタミンDに変化してカルシウムの吸収を高めます。干しシイタケにすると効果抜群です！



しめじ

他のキノコよりもカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウムの吸収を抑える働きがあるので、塩分を取り過ぎてしまったときにはおすすめです！

