

給食だより 10月

2015年 10月
大阪市立んがちゃや小学校

風が涼しくなり、過ごしやすくなってきました。しかし、昼と夜の気温の差が大きく、体調をくずしやすい時もあります。規則正しい生活を心がけ、すきらいせずしっかり食べて、体調を整えましょう。

くだものた

果物を食べましょう

実りの秋です。果物がおいしい季節になりました。果物には、ビタミン類や糖質など、さまざまな栄養素がふくまれています。

あき しゅん くだもの

秋が旬の果物

りんご

生で食べるだけではなく、料理やおかしなどにも使います。給食には、10月9日、11月4日、11月19日に出ます。



かき

日本生まれのくだものです。給食には、10月30日に富有柿が出ます。



みかん

秋から冬にかけてがおいしく、たくさんとれます。給食には、10月15日と22日、11月12日、25日に出ます。夏に出来る冷凍みかんは、冬に収穫したものを凍らせて保存したものです。



10月の給食もくひょう

たの わだい くふう
～楽しい話題を工夫しよう！～



旬の果物を食べると・・・

○栄養素が豊富である

ビタミンやミネラル、水分が多く、夏の疲れた体にやさしく効きます。

果物の栄養素は、特に、ビタミンA・Cと食物繊維が豊富です。ビタミンAは、かぜなどの病気から体を守る働きがあります。ビタミンCは皮ふを丈夫にしたり、目の疲れをとったりする働きがあります。食物繊維は、おなかの中をきれいにして、便秘を予防する働きがあります。

○糖分が多い

「朝の果物は黄金の値打ち」といわれるよう、朝に果物を食べると、ブドウ糖や果糖などの糖分が、午前中の脳や体のエネルギー源になります。

○甘みがやさしい

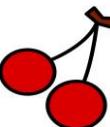
砂糖の甘みではなく、自然の甘みを味わうことで、季節の味覚を味わうことができます。



果物のかんづめ

さくらんぼのかんづめ

給食に出るさくらんぼのかんづめは、自然のままで色をつけていないので、うすい黄色をしています。10月19日に出ます。



もものかんづめ

給食では白桃と黄桃がかんづめで登場します。おいしい旬の時期に収穫して、かんづめを作っています。黄桃かんづめは10月7日に、白桃かんづめは11月30日に出ます。

