

夏野菜と言えば、トマトやナス、ピーマン、冬野菜と言えばだいこんやはくさい、ねぎが挙げられますが、秋野菜と聞くとどんな野菜を想像しますか？秋野菜の特徴は、免疫力の向上や疲労回復、腸内環境を整える効果があります。夏の暑さで疲れた体をいたわる栄養素がたくさん入っています。

しゅんやさい
旬の野菜を食べよう！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。「旬」の野菜には、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

★おいしく、栄養価が高い

たとえば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多く含まれます。



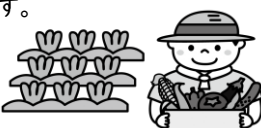
★体によい効果がある

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



★価格が安く、環境に優しい

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。





秋は、根菜やいも類がよく育ちます。根菜は、食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境を整えてくれます。いも類は、ビタミンCが豊富に含まれていて、免疫力の向上に効果があります。

きのこも秋が旬の食べ物です。きのこには、食物繊維や疲労回復に効果があるビタミンB1やカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが豊富に含まれています。夏野菜は水分を多く含んでいる野菜が多いのに対して、秋野菜は水分が少なく、体を温めてくれる効果もあります。



きゅうしよくもくひょう
10月の給食目標
たの楽しい食事の場をつくろう

【給食時間の約束】

約束を守り、クラスのみんなで楽しい食事の場にしましょう。

好き嫌いしないで食べよう

口に食べ物を入れたまま話さないようにしましょう

よくかんで、楽しく食べよう

食べている途中で立ち歩かないようにしましょう

人がいやがる話はやめよう

～10月のこんだてより～

「さつまいも」

さつまいものおいしい季節になりました。給食では、シチューなどで登場します。

10月6日(火)「鶏肉とさつまいものシチュー」

10月23日(金)「大学いも」