

給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和6年9月

『春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味』

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していきとされています。美味しく栄養たっぷりの旬の食材を食べて夏の疲れを取り、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

秋の野菜を食べると、

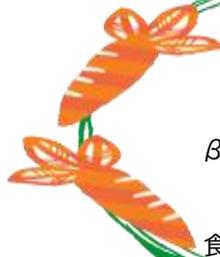
どんないい事があるの？



免疫力の向上

にんじんはβ-カロテン、ビタミンC、食物繊維などが豊富に含まれています。

β-カロテンは粘膜や皮膚を増強し抗酸化作用があるため、ウイルスから身体を守ってくれる成分です。食物繊維は腸内環境を整え、免疫細胞の活性化を促します。



疲労回復効果

かぼちゃはビタミン成分やミネラルが豊富に含まれているため、血液循環を整えてくれます。

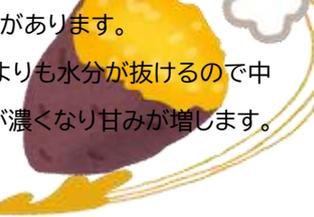
血液循環が整うと血行不良による肩こりや頭痛が改善されるため、疲れからくる体の不調を緩和できます。



調理が簡単

秋が旬の野菜には、味が濃くなり甘みが強くなる野菜があります。

たとえばさつまいもは、夏よりも水分が抜けるので中身がギュッと凝縮され、味が濃くなり甘みが増します。



新米と呼ばれる時期は？



一般的にお米は、9～10月頃に収穫されます。収穫された直後のお米が新米ということになりますが、新米の表示をしていいのは、そのお米が生産・収穫された年の 12月31日 までと決められています。つまり、秋に収穫し、その年の 12月31日 までに精米・袋詰めされたお米が新米ということになります。

さつまいもクイズ

答えの部分の点線を山折りにしてからスタート

Q1 私たちが食べているさつまいもはどの部分でしょうか？

- ① 茎 ② 果実 ③ 根

Q2 さつまいもは、ある花と同じ仲間です。その花とは一体何でしょうか？

- ① チューリップ ② アサガオ ③ ひまわり

Q3 次の中で実在するさつまいもはどれでしょうか？

- ① にんじんいも ② きゃべついも ③ れんこんいも

答え

Q1・・・③根ー私たちが食べているさつまいもは「塊根」と呼ばれる根が肥大化した部分です。

Q2・・・②アサガオーさつまいもとアサガオは共に「ヒルガオ科サツマイモ属」に分類される植物です。さつまいもの花の形はアサガオの花によく似ています。

Q3・・・①にんじんいもー中身が鮮やかなオレンジ色で、生産量が少ない貴重な品種のさつまいもです。