

たのしくたべようニュース



＼ 収穫の秋！／ ＼ 食欲の秋！／

秋に美味しい食べ物



秋にとれるさまざまな食べ物を味わって、おいしい秋を見つけましょう。

米



米は日本の主食であり、古くから、神事や祭事などにおいても重要な作物とされてきました。

米の主成分は炭水化物で、体内でブドウ糖に分解されて、脳や体のエネルギーになります。

さつまいも



さつまいもは炭水化物や食物繊維が豊富で、カリウムや、ビタミンCなども含まれています。

エネルギー源になるため、素材の味を生かしたおやつやの食材としてもよいでしょう。

さんま



秋にとれる刀の形をした魚ということで、「秋刀魚」と書きます。旬のさんまは、脂がのってとってもおいしいとされています。この脂は、体によい働きがあります。骨や歯の形成に欠かせないビタミンDも含んでいます。

さけ



さけはピンクや赤い色をしています。えさとなるえびやプランクトンなどの赤い色素によって赤みを帯びています。秋に出回るものは「秋ざけ」と呼ばれ、塩焼きやシチューなど、いろいろな料理に合います。

りんご



りんごの甘みは体内でエネルギーにかわり、酸味は疲労回復に役立ちます。また、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムを多く含みます。朝に食べるのもおすすめです。

かき



日本生まれの果物で品種が豊富にあります。ビタミンCを多く含むほか、果肉の色の成分は体内でビタミンAにかわるため、血管や皮膚、粘膜などを健康に保つ働きがあります。かぜ予防に食べたい食品です。

食育活動での 新型コロナウイルス感染症対策

園での食育活動や給食の際は、ウイルスの「感染経路を絶つ」対策をしています。手洗いの徹底、マスクの着用、換気のよい場所での活動などを心がけて、接触、密集、近距離での活動、向かい合っでの発声をできるだけ避けるようにしています。給食の時間は、なるべくおしゃべりをしないことなどを伝えています。子どもたちが安心して食育活動を行い、食事ができるように取り組んでいきます。



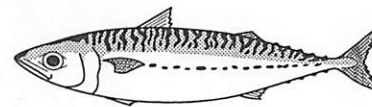
※地域の感染レベルに合わせた対策に変更してお使いください。



3R（スリーアール）とは、リデュース（Reduce）、リユース（Reuse）、リサイクル（Recycle）の3つのRの総称です。リデュースは、ものを大切に使い、ごみを減らすことです。リユースは、ものをくり返し使うことです。リサイクルは、使い終わったものを資源として再利用することです。3Rを実践するとごみを減らすことができ、環境への負荷を少なくすることができます。子どもと一緒に取り組んでみませんか？

おいしい旬の食べ物

さば



旬のさばはなぜおいしいの？

魚の旬は、一年のうちでいちばんおいしく食べられる時期で、一般的には産卵期の前にたくさんえさを食べて脂肪を体内に蓄えた頃とされています。さばの場合は、秋から冬が旬といわれ、脂がのって甘みがあります。さばなどの青背の魚に含まれる不飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪を減らす働きがあります。