

2022年10月

[illegible]

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。給食の献立にも秋の食材を取り入れました。

また、からだを動かすのも最適な時期です。休日を利用して、子どもと一緒にからだを動かしてみてもいいでしょう。

■ 10月の旬

かぶ だいこん に
チンゲン菜 エリン
柿 ふどう 梨 し
さつまいも さとい
イワシ サケ サン

さつまいも

食物繊維が豊富に含まれていて、便秘解消や腸内環境の改善につながります。また、ビタミンCがびんごの7割含まれていて、さつまいものデンプン量がビタミンCを守るため、加熱しても壊れにくいことが特徴です。