

# 給食だより



暑さも落ち着き過ごしやすい日が多くなってきました。秋は一年を通して一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、多くの食材に触れ合う機会を作るとは豊かな感性や味覚形成にとっても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れて家族で楽しい時間を過ごしたいですね。

## お米をたべよう！



秋は新米の季節です。お米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良く、飽きずに美味しく食べることができます。また美味しいだけではなく、お米は炭水化物が豊富でからだのエネルギー源となり、その他たんぱく質やカルシウム、鉄分、ビタミン、食物繊維などの栄養素を含んでいます。新米が美味しいこの時期にご家庭でもお米を食べてみませんか？

## 朝はパンよりごはんにしませんか？

働くお母さんの朝は忙しいですね！！

つつい菓子パンなどで朝食をすませている方も多いと思いますが、朝食に何を食べたかは重要です。

スーパーやコンビニに売っているパンには添加物がたっぷり。また最近グルテンフリーという言葉をよく聞かれますが、麦類に含まれるグルテンは腸内環境に良くない影響を与えるといわれています。

身体をつくっていく大事な時期に菓子パンから塩むすびに変えてみませんか？経済的にも食パン(6枚切り1枚)が29円ご飯一杯(米60g)24円のように😊



10月31日はハロウィンですね！ハロウィンは古代ケルトの風習がはじまりとされています。あの世からやってきたオバケがこの世で悪さをしないように、かぼちゃのランタンを飾って仮装をしていたことが今の楽しいやりとりに変化しました。10月31日にご先祖様が帰ってくると考え美味しい物を食べて、みんなでご先祖様の霊をお迎えしたとされています。

## 8.9月生まれ誕生会献立紹介

- 栗ごはん(少し甘めの栗が美味しかったです)
- いがぐり揚げ(いがいがの部分はそうめんの中身はつくね団子でした)
- フロッコリーのチーズおかか(サラダのように和えてあるんですよ)
- 豆腐の味噌汁
- メロン(ご覧の通り特大サイズでした♡)

