



給食だより

10月号 Happy Halloween
赤城保育園



暑さも落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました🥰スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋♥
給食では秋が旬の食材をふんだんに使用して、美味しいメニューを作っていきます！10月といえば運動会にハロウィンマルシェ…♪楽しい行事が盛りだくさんです！体調管理を万全にして、思い出に残る最高の秋にしましょう🎃🍁

さつまいもはすごいいんだぞ〜！！

今月はさつまいもに焦点を当てたトピックです！

秋が旬のさつまいも♪甘くてほくほく・ねっとりとした食感が魅力的ですね！焼き芋をはじめとしたおやつにはもちろん、サラダや炒め物などに加えておかずとしても🐱
そんなさつまいもに含まれる知られざる栄養素、豆知識についてお伝えします♪

ビタミンC

皮膚や血管の老化を防ぐ抗酸化作用があります♪そして、さつまいもに含まれるビタミンCには熱に強い特徴があります🔥！

不溶性食物繊維

便通を整え、腸内環境を改善するはたらき期待されます！食べすぎるとお腹が張ってしまう原因に💧適量摂取を心掛けましょう！

カリウム

体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する嬉しいはたらきがあります♪
高血圧や浮腫予防に効果的です！特に干し芋に多く含まれます！

豆知識

美味しいさつまいもの見分け方👁️✨

- ・皮の色味が均一なもの
- ・表面に凹凸が少ないもの
- ・ずっしりと重いもの
- ・ふっくらとしていてツヤがあるもの

旬の食材を知ろう！10月編

●さといも

煮物や汁物にぴったり♪さといものヌメヌメの正体はガラクトンという成分です！
ガラクトンは水溶性食物繊維の仲間で、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を整えたりするはたらきがあります🌟

●鮭

いわゆる秋鮭です！脂質を多く含み、エネルギーは他の時期にとれる鮭と比較して約1.5倍です🐟また、ビタミンDが多く含まれ、骨や歯に必要不可欠なカルシウムの吸収を助けるはたらきがあります♪ちなみに鮭は白身魚です！エサによって身の色が赤くなります！



🌈 pick up^^給食室から発信🌈

【☆°.お誕生日会 ☆°.☆】

9月18日はお誕生日会でした♪秋の味覚の代表「栗」を使用した栗ご飯、おやつには「さつまいも」を使用したさつまいも焼きプリンを献立に入れました♡



仕上げに生クリームを乗せて
ケーキ風に🍰💕

主菜はみんなに大人気の
チキンソースカツ🍗💕

