



さわやかな秋風が吹き、一日ごとに秋らしくなってきました。戸外では子どもたちがお友達と力いっぱいかけっこをしたり、思う存分体を動かしたりして外遊びを楽しんでいます。実りの秋を迎え、給食でもおいしい秋の味覚をたくさん届けていきます。

秋野菜を食べよう！

秋野菜とは、特に9月から11月頃にかけて収穫の最盛期、いわゆる「旬」を迎える野菜を指します。夏の強い日差しを浴びて元気に生長し、冬の寒さに備えて栄養や甘みをたっぷりと蓄える性質があります。

【代表的な秋野菜】

さつまいも・かぼちゃ・レンコン・里芋
人参・ごぼう・じゃが芋・ごぼう・大根
ほうれん草・ブロッコリー・チンゲン菜
なす・しいたけ・まいたけ・しめじ



【秋野菜を食べる理由】

秋は一日の寒暖差が激しくなり、自律神経が乱れやすくなります。かぼちゃや人参に豊富なβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や喉の粘膜を健やかに保ちます。これにより、外部からのウイルスや細菌の侵入を防ぎ、免疫力向上の効果が期待できます。また、いも類などに含まれるビタミンCは熱に強く、体内の免疫細胞を活性化させる重要な役割を担っています。



おやつ紹介



パイナップル
マフィン

チョコソース付き

わらび餅風

パフェ



ドーナツ

