



# 給食だより

社会福祉法人  
虹福祉会  
瀬戸こども園  
2021年10月19日(火)  
土橋・松井・岡本

毎月19日は食育の日です。10月は“旬”についてお話します。秋は、『食欲の秋』や『実りの秋』と言われ、美味しいものがたくさん出回ります。“旬”とは、野菜や果物が年間を通して最も収穫量が多い時期のことを指し、魚介類では、漁獲量の多い時期や産卵前の時期を指します。こども園では、給食やおやつに旬の食材を取り入れ、季節を感じられるようにしています(\*^ - ^\*)

## 《旬のいいところ》

### ①美味しい

野菜や果物は、甘味や旨味が増して食感もとても良いです。魚介類は産卵前が1番脂がのって美味しいですよ。

### ②栄養価が高い

年間を通して販売される野菜や果物でも、旬の時期は他の時期に比べて栄養価が高いです。

### ③安価である

収穫量・漁獲量が多い事から、市場に出回る量も増えるため、安く手に入れることができます

## 《これから旬を迎える食材》



秋から冬にかけてどんな旬の食材が思い浮かびますか？  
こども園の給食に使用している食材をまとめてみました♪



### 《白菜》

給食では、和え物によく使います。加熱することで繊維が柔らかくなり、子どもも食べやすくなります。



### 《さつまいも》

離乳期の子どもたちにも人気の食材。蒸かすことで甘みが増えて美味しいですよ。食物繊維を多く含み、便秘予防に効果的です。

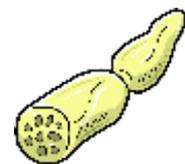
### 《ほうれん草》

炒め物やサラダなど、様々な調理法に合います。鉄分を多く含み、貧血予防になります。



### 《みかん》

ビタミンCを多く含み、疲労回復に効果があります。子どもの手でも皮がむきやすいので指先の運動にも役立ちます。



### 《れんこん》

筑前煮などの煮物イメージが強いですが、給食ではごまマヨネーズと合わせてサラダにしています。