

～ 食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう ～

木々が色づき始め、過ごしやすい時期となりました。

何をするにも気持ちよく行える季節です。

そして実りの秋、食欲の秋です。たくさんのおいしい食べ物が旬となるので、秋の味覚を楽しみたいですね。

今月の給食目標 「何でも食べて丈夫なからだになろう」

☆なんでも食べてみよう。

☆献立や食べ物のことを知って、栄養について考えよう。

秋の味覚

やさしい



かぼちゃ



さといも



さつまいも

くだもの



かき



くり



りんご

さかな



さけ



さば



さんま

そのた



きのこ



こめ

秋の食べ物クイズ

しいたけを太陽の光に当てるとあるビタミンの栄養がアップします。それは何でしょう。



- ① ビタミン A
- ② ビタミン D
- ③ ビタミン C

答え

② ビタミンD
しいたけは、日光の紫外線に当たることでビタミンDが増加します。天日干した干しいたけは、ビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にします。

答え

③ 根

根っこには栄養をためるための役割があり、ちよぞん、いおな、なかま、にんじん、だいこん、大根があります。

さつまいもはどの部分が大きくなったものでしょう。



- ① 葉
- ② 茎
- ③ 根

鮭はどうして身がピンク色なのでしょう。

- ① 食べているものによる
- ② 他の魚より体温が高い
- ③ 身が甘いため



答え

① 食べているものによる
鮭はエビやカニなどを食べて育ちます。エビやカニには赤い色素をしたアスタキサンチンがふくまれていて、鮭は育っていくうちに体の中にはアスタキサンチンがたまり、鮮やかなピンク色になります。

給食にも新米がでてくる季節です。

やわらかく甘みがあるお米をしっかりと味わって食べようね。



おうちのひとといっしょにみてくださいね。