



爽りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



「おいしいだけじゃない!!」



## すごいよ！秋の味覚



秋の食材に欠かせないキノコ！食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

●しいたけ・  
まいたけ  
免疫力をサポート！



●エリンギ  
食物繊維・  
ナイアシンが豊富♪



歯ごたえ  
が抜群！

●えのきたけ  
天然アミノ酸の  
ギャバが豊富♪



いもは、エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で、食物繊維も豊富です。世界では、主食として食べられている国もあります。日本では、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどが食べられています。

10月から給食には  
様々なおいもが出ます♪  
旬の食材を味わって  
くださいね！



●じゃがいも

コロッケなど様々な料理に使われます。料理にとろみをつける「片栗粉」もじゃがいもからできています！



●さといも

秋のおわり～冬が旬のおいもです。粘りけがあり、ホクホクとした食感です。葉っぱが大きく、特徴的です。



●さつまいも

秋が旬のおいもです。煮物などの料理から、お菓子まで幅広く使われています。最近では焼き芋の専門店もあるとか…？

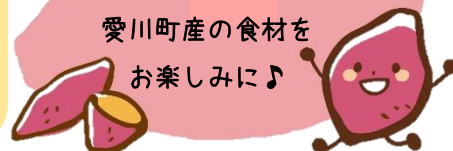


●やまいも

やまいもは、お隣の相模原市で多く作られています。「ながいも」よりも粘りけが強く、うま味が強いのが特徴です。



愛川町でもたくさんの  
おいもがつくられているよ！  
愛川町産の食材を  
お楽しみに♪



### Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



# 知っていますか？ 五大栄養素の働き

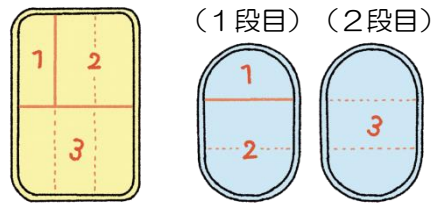
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが異なるため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。




## 栄養バランスのよい弁当の詰め方

10月は1～4年生の校外学習がありますね。まだまだ暑さの残る時期ですので、お弁当の中身にも気をつけましょう。野菜類はよく水気をきり、おかずはしっかりと火を通して食中毒予防にも努めましょう。

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスがよくなるといわれています。



10月8日(土)は  
”十三夜”です！  
きれいな月が見れるといいですね♪




●献立変更のおしらせ  
10月17日(月)  
牛乳 → 乳酸菌飲料(ジョア)に変更します。  
ご心配な点がある方はご連絡ください。

毎月19日は食育の日

今年度の食育の日のテーマは  
「映画にでてくる料理」です！

10月は、映画「千と千尋の神隠し」をイメージして、「天丼、金平糖」が給食に登場します！お楽しみに♪



おしらせ

10月分の引き落とし日は、**10月5日(水)**です。  
3,900円+手数料10円を引き落とします。残高の確認をお願いいたします。

