



給食だより



鳥栖市教育委員会
令和4年10月発行



秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋…。そして、実りの秋でもあります。くり、さつまいも、さんまなどおいしい食べ物でいっぱいです。自然のめぐみに感謝しながら、家族みんなで味覚の秋を楽しみましょう！！

秋の味覚を味わおう！！

穀物や果物などの収穫が多くなる季節となりました。たくさんの量が収穫され、一番おいしい時期を『旬』といいます。今が旬のおいしい秋の味覚を味わいましょう。

さんま



さんまは漢字で「秋にとれる刀のような形をした魚」と書くように秋が旬の魚です。必須アミノ酸をバランス良く含んだ良質のたんぱく質や、貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンDも多く含まれており、成長期の今の時期には、特に積極的にとりたい魚です。



さつまいも



さつまいもは食物繊維が豊富な食べ物で不溶性食物繊維のセルロースを含んでいます。セルロースには腸を刺激し、便通を促進したり、便秘解消の効果があります。また、さつまいものビタミンCは、でんぷんにガードされ、熱に強いという特徴もあります。ビタミンCやカルシウムは皮に多く含まれているため、なるべく皮まで食べられる調理方法で、無駄なく栄養素を取り込みましょう。

お米

6月に植えた苗が元気に成長し、立派な稲になる9月には稲刈りが始まります。9月から10月にかけて出荷されるお米を“新米”と呼びます。新米は水分が多くて柔らかく、粘りが強いのが特徴です。また炊き上がりも白くてツヤがあり、甘い香りもします。新米は水分を吸収しやすいので、水加減には注意しましょう。



10月10日は目の愛護デーです！

10月10日を横にすると…



目と眉の形に見えることから、制定された日です。

近年、パソコンやスマートフォンの普及から画面を長時間見続けることで、目の疲れを感じる人が多くなってきています。定期的に目を休め、目に良い食べ物を食事に取り入れてみましょう。

積極的に食べましょう



うどん にんじん かぼちゃ

ビタミンAの多い食べ物

目や皮膚の粘膜を健康に保つ働きがあります



いちご ブルーベリー
ポリフェノールの多い食べ物

目の疲れをやわらげる効果があります

給食だよりはHPにてカラーで見ることができます♪

