

給食だより

文殊乳児保育園
令和8年度10月号

さつまいもやきのこ、サンマなど美味しい食べ物がたくさんある食欲の秋がやってきました。秋の味覚には、夏の疲労回復や腸内環境の改善など優れた効果があります。ご家庭でも旬の食材を楽しんでみてください。



秋はサンマが美味しい季節です。サンマには記憶力の維持や睡眠改善、中性脂肪を減らす効果が期待できる **DHA** や血流を促し、動脈硬化や血栓、高血圧などの生活習慣病を予防する働きがある **EPA** が豊富に含まれています。塩焼きや炊き込みご飯で旬の味覚を楽しみながら、サンマの栄養を美味しくいただきましょう。

ごはんを食べよう！

新米の季節になりました。お米は味が淡白なため和風、洋風、中華とどんなおかずとも相性がいいのが魅力です。パンや麺類に比べて、お米は粒のまま食べるため、お腹の中でゆっくりと時間をかけて消化されます。そのためお腹がすきににくく腹持ちが良いだけでなく、血糖値の上昇も緩やかになり、体に脂肪をため込みにくくする嬉しいメリットがあります。毎日の食事にごはんを取り入れ、元気な体をつくっていきましょう。



ミネラルを多く含む食べ物

五大栄養素の一つであり、体の調子を整える不可欠な栄養素です。ミネラルは、体内で合成できないため、食べ物から摂取する必要があります。

- ・カリウム…果物、いも類など
- ・リン…肉類、卵類など
- ・亜鉛…納豆、ナッツ類など

お弁当の日

28日(水曜日)

親子遠足

