



さわやかな実りの季節になりました。曇さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。果実や木の实も豊富で、秋の味覚を味わいながら楽しみましょう。また、旬の食材をたくさん使っている給食を食べ、運動会で元気いっぱい姿を見せましょう。



## 栄養素たっぷりのキ/コ

秋の食材に欠かせないキ/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、どんな食材にも合う優れたものです。キ/コを食べることで、便秘も良くなります。また、キ/コはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制すると言われています。

- 〇しいたけ・まいたけ ⇒ 免疫力サポート
- 〇エリンギ ⇒ 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯触りも抜群！
- 〇えのきだけ ⇒ 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



## 【 さるかにかがっせん 】

～ 物語りに出てくるカキのお話 ～



- カキは、秋の味の味覚の代表で、熟すと緑色から橙色になります。
- カキは甘くてビタミンCが豊富でビタミンK、B<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・カロチン・タンニン（渋味）カリウムなども多く含んでいます。栄養価が高く、昔の人は「カキが赤くなれば、医者が青くなる」とも言っていました。
- 木の幹は「家具」に、実は「食用」、葉は「茶の代わり」に飲めます。カキの渋は「防腐剤」としても用いられます



## 新米

日本人の主食・お米が収穫の時を迎えます。お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。秋の味覚とあわせておいしい新米を食べてみてください。

