



きゅうしょくだより

2025年度
通園事業
あゆみ

朝晩は気温が下がり、だんだんと秋も深まっていきます。秋に旬を迎える鮭や芋類、きのこなどの食材を存分に味わって、これからますます寒くなる前に体調を整えていきましょう。

うんどうかいの きゅうしょくのおしらせ

11月7日(金)のうんどうかいでは、親子で給食を食べる機会を設け、より楽しい思い出にしてもらえたらいいなと思っています。

【うんどうかいメニュー】

- | | |
|---------|------------|
| ○キーマカレー | ○ポテト |
| ○煮干し | ○ブロッコリースープ |
| ○鶏の唐揚げ | ○バナナ |
| ○いちごアイス | |



七五三

11月15日は、『七五三』です。七五三といえば千歳飴が有名ですね。「千歳(ちとせ)」という言葉には「千年」「長い年月」の意味があります。また、千歳飴の細長い形状や、引っ張るとどこまでも伸ばせる性質から「細く長く」「長寿」が連想され、千歳飴には「細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい」という意味が込められています。



秋に美味しい食材

・きのこ…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たものです。なかでもβグルカンという食物繊維の仲間は、免疫力を高める効果があります。

・鮭…秋になるといっせいに川をのぼってくる鮭は、胃腸を快調にするビタミン類が豊富です。塩焼き、ムニエル、フライなどいろいろな食べ方があり、加工しても栄養価が損なわれないことから、粕漬や燻製などにもします。

・さつまいも…豊富に含まれたでんぷんに、ビタミンCが包まれ、熱を加えても壊れにくい特徴があります。皮には抗酸化作用のあるアントシアニンという成分が多く含まれています。

・にんじん…秋から冬にかけて、甘くなり栄養価が高くなります。オレンジ色のもの、βカロテンは抗酸化作用があり、病気や老化を予防します。他にも、疲労を回復させるビタミンB1、カリウム、などのミネラルも豊富で栄養満点な野菜のひとつです。