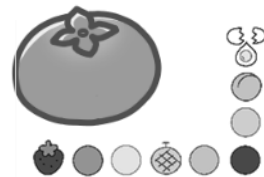




給食だより

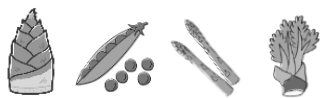


秋は過ごしやすい気温となり、おいしい旬の食材が多く収穫されます。旬の食材で日本の四季を感じることができ、それを食べることによって、その時期に必要な栄養をとることができます。旬の食材をいただくことの大切さを考えてみましょう。

旬野菜の特徴

春

新しい環境でストレスを受けやすく
体調不良を起こしやすい季節



春野菜の主な特徴

- 独特のほろ苦さや香りがある
- 老廃物を体外に排出する解毒作用や
新陳代謝を促進する作用がある野菜が多い



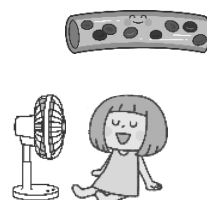
夏

暑さによる食欲不振、強い日差しに
よる体の酸化が起こりやすい季節



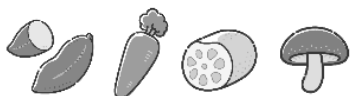
夏野菜の主な特徴

- 水分やカリウムを多く含む
- 体を冷やす作用や抗酸化作用が
特に高い野菜が多い



秋

夏の疲れを改善し、消化器系の
働きが活発になる季節



秋野菜の主な特徴

- でんぷんや食物繊維を多く含む
- 腸内環境を整える作用や
体を温める作用がある野菜が多い



冬

体の冷えから免疫力が低下し、
風邪や感染症にかかりやすい季節



冬野菜の主な特徴

- ビタミン C や β カロテンを多く含む
- 寒さにさらされて糖度が増し、甘みがある
- 体を温める作用や免疫力を高める作用がある野菜が多い



Q 野菜は収穫する時期によって栄養価が変わります。ほうれん草は、夏と冬、どちらが栄養価が高いでしょう？

【ほうれん草 100gに含まれているビタミンCの量】

夏 20mg < 冬 60mg

旬の野菜は、他の時期よりも栄養価が大きくなります。

冬が旬のほうれん草は、
夏の3倍のビタミンC！
甘みもアップしています！



【答え：冬】

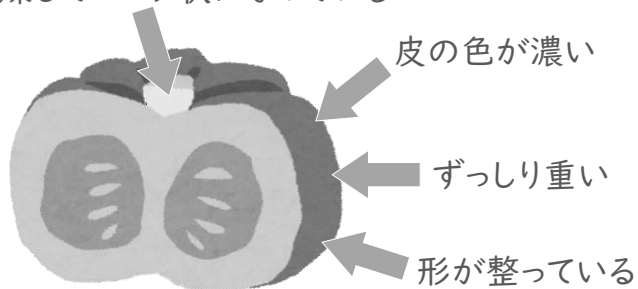
買い物をするときに旬を意識するのとしらないのでは、摂取する栄養価に大きな差がでます。
冷凍野菜は旬の時期に収穫しているため、手軽な冷凍野菜を上手に取り入れるのも良いかもしれません。
ストレスなく、のびのびと育ったおいしい野菜を、こどもたちにも味わってほしいですね。

かぼちゃを食べよう

「ハロウィン」といえば、オレンジのかぼちゃで作るジャック・オ・ランタンが有名です。かぼちゃは年中出回っていますが、最も美味しく食べられる時期は 9月～11月でたくさんの栄養素が含まれています。

おいしいかぼちゃの見分け方と栄養素

乾燥してコルク状になっている



皮の色が濃い

ずっしり重い

形が整っている

β-カロテンには、皮膚や粘膜の健康維持や抗酸化作用があります。かぼちゃの皮にはβ-カロテンが多く含まれているため、皮ごと食べると、より効果が期待できます。

油と一緒に摂ると、体内でのβ-カロテンの吸収率がアップします！



調理法と保存方法



電子レンジで少し温めると、柔らかくなって切りやすくなります。



丸ごとのかぼちゃは、風通しのよい冷暗所で保存すると、2カ月程度の保存が可能です。



切ったものは、種とワタを取り除いて水分を取り、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



さつまいもときのこの炊き込みごはん



<材料（2人分）>

- 米…2合
 - さつまいも…100g
 - しめじ…30g
 - まいたけ…30g
 - A こいくち醤油
 - A うすくち醤油
 - A みりん
 - A だし汁…330ml
- 各8g

<作り方>

- ① 米を洗い、30分程度浸水する。
- ② さつまいもは1.5cm角に切り、まいたけとしめじは食べやすい大きさに手でさいておく。
- ③ ①を水切りして炊飯直前にAを混ぜ、②をのせて通常炊飯する。（具をのせたら混ぜない）
- ④ 炊き上がったたら全体を底から軽く混ぜ合わせて器に盛り付けたら完成！

さつまいもの豆知識

いつも食べている部分は、デンプンをため込んで太くなった「根」の部分で、皮にも多くの栄養が含まれています。「芋づる」を、きんぴらや佃煮にするのもおすすめです！

