

# 10月 食育だよ!



日暮れが早くなり、木々が少しずつ色づいてきました。  
過ごしやすい食欲が増してくるこの季節には、たくさん遊んで、  
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない身体をつくりましょう。



## 今月の行事と食 ▶ハロウィン / かぼちゃ

ハロウィンは、日本でいうところのお盆のような行事で、  
秋の収穫を祝い、先祖の霊をこの世に迎えるヨーロッパ発祥のお祭りです。

ハロウィンといえば「かぼちゃ」ですが、かぼちゃの旬は、秋から冬にかけてです。

かぼちゃは、夏に収穫して数カ月保管することで、水分が抜け甘みが増すため、秋～冬に出回ります。

甘みのほかに抗酸化作用のあるβカロテン・ビタミンE、皮膚や粘膜の免疫力を高めるビタミンA、風邪への抵抗力を強めてくれるビタミンCが多く含まれています。寒くて乾燥するこれからの季節に、栄養豊富で美味しいかぼちゃを是非ご家庭でも味わってみてください。



## ▶秋の味覚って?? ~「旬」ってなあに??~

秋は、「秋の味覚」、いわゆる「秋に旬としてとれる食べ物」をたくさん味わうことができます。

「旬」とは・・・自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のこと。

旬の良さとは・・・「栄養価が高い」、「価格が安い」、「四季を感じられる」

秋の味覚



近年は、品種改良や輸入などによって一年中手に入れることができるようになってきましたが、旬のおいしさはその時期でしか味わえないものです。旬の食材に注目して季節の食材をおいしくいただきましょう。

## 旬の食材 ▶



旬:9~11月

「柿が赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、柿は栄養豊富。  
なかでも風邪をひきにくくする効果のある「ビタミンC」はみかんなどの柑橘類の約2倍含まれており、1個で1日に必要な量を摂ることができます。給食では、10/21に提供予定になっています。おいしくて栄養豊富な旬の柿を、味わってみてくださいね!

## ミニクイズ ~秋野菜~

Q.1 秋野菜にはどのような特徴がある??

①甘い、②苦い、③辛い

→①甘い

秋野菜は夏野菜と比べて水分が少ないです。そのため、かぼちゃやさつまいもといった味が濃くて甘い野菜が多くなります。



## ★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。  
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。  
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

## ★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.KYUSYOKU