

ほかほか

平成19年 10月 第13号

空も高く、美味しいものがたくさん出回る季節になりました。
保育園も1歳のお誕生日を迎えることが出来ました。
今月は運動会が行われますね。
給食をしっかり食べて、たくさん寝て元気いっぱい楽しみましょう！



知ってる?? 旬の食材

さんま

最近よく耳にするEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含み血中のコレステロール値を下げ血液をサラサラにする効果があります。その他、動脈硬化、高脂血症、骨粗しょう症、貧血予防に期待出来ます。

鮭

消化吸収のよい良質のたんぱく質やコレステロール値を下げるEPA、DHAが豊富に含まれていて、美容にも効果的な魚です。
皮・・・皮膚のハリを保つコラーゲン
身・・・皮膚の新陳代謝を促すビタミンAと皮膚の老化を防ぐビタミンE
軟骨・・・皮膚の弾力を保つ作用のあるコンドロイチン
その他、がん予防の効果も期待出来ます。

栗

種実類にはめずらしく、でんぷんを多く含みエネルギーに変換するビタミンB1も豊富で100g中の食物繊維含量は、セロリの2.8倍と多く便秘改善にも役立ちます。
栗をそのまま食べる時は、茹でるよりも蒸した方が美味しいですよ！
生の栗を保存するには栗をむいた状態で冷凍すると数ヶ月はもちます。

柿

甘み成分のブドウ糖と果糖は腸管からの吸収が早く、すぐにエネルギーに変換されるので疲労回復に役立ちます。
その他、肌荒れ防止、シミ・そばかす防止、風邪、老化防止が期待出来ます。
寒い地域で栽培すると渋くなりやすいと言われています。

今月の行事食

- 18日...誕生会メニュー
ヒントは...秋?栗?
- 24日...読書週間メニュー
みんなが大好きな絵本を給食にしてみました
- 25日...ぱんだ・きりん組さんクッキングうどん作りにチャレンジ!!!
エプロン・三角巾の用意をお願いします。
- 26日...ぱんだ・きりん組さん
さんまの塩焼きが骨付きの半身で出ます!
上手に食べられるかな?
- 31日...ハロウィンメニュー
皆で飾りつけて美味しい プリン食べようね