



## ～給食室おたより 10月号～



朝晩が涼しくなり、木々によっては少しずつ葉っぱの色が変化し始め、秋を感じるようになってきました。さて、秋と言えば食欲の秋です。さんまやさつまいも、果物、きのこ類など、たくさんの食材がおいしくなる時期です。きのこごはんやリンゴサラダ、スイートポテトなどご家庭でも旬の食材を取り入れてつくってあげてください。

### きのこが美味しい季節

秋の味覚の「きのこ」！お店には色々な種類のきのこが並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということですから。食物繊維はお腹の調子を整えてくれるので、子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDと脂肪燃焼を助けるビタミンB2を含んでいます。10月のちゃんちゃん焼きやみそ汁などの献立にも、きのこが入っています。

### おやつについて

子どもから大人まで大好きな「おやつ」。子どもたちにとって「おやつ」はとても大切なものです。子どもは成長や運動量が盛んなので、それに見合った食事の量や栄養が必要になってきます。でも、子どもの胃袋は小さく、一度にたくさんの量を食べることはできないので、3食以外にもう1回食事が必要になってきます。それが「おやつ」です。おやつは3度の食事ですり足りない栄養を補う大切な役割ももっています。

特に、カルシウム、鉄分、食物繊維が不足しがちになるので、ヨーグルトやチーズ、小魚などでカルシウム、レーズンやプルーンなどで鉄分、果物、芋、寒天などで食物繊維を補ってあげると良いでしょう。

※おやつは3度の食事が食べられなくならないよう、夕食の3～4時間前ぐらいに食べさせてあげると良いでしょう。