

〈今月の給食のお約束〉

## 秋の食べ物をおいしく食べましょう

実りの秋です。秋には、さつまいもやさといも、さけ、さば、戻りがつお（秋どりのかつお）、さんま、米、栗、銀杏、きのこ、りんごやぶどう、柿などおいしいものがたくさんあります。ぜひご家庭でも秋の味覚を楽しんでください！

## いもはおやつにもぴったりです！

子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとりきれません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維などが多いので、おやつにぴったりです！



## 守られているから強い いものビタミンC

さつまいも、じゃが芋に多く含まれているのは…

### ビタミンC

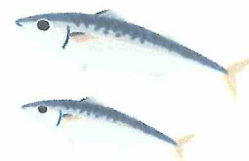
ビタミンCを摂らないといけないのはなぜ？  
**皮膚や粘膜の健康維持を助けるためです！**  
 ですが、熱に弱く壊れやすいのが特徴です。しかし、さつまいもやじゃが芋のビタミンCは、でんぷんに包まれているので加熱に強く効率的にとることができます。



## 今月の旬の食材

### サバ

- ・タンパク質…脳の成長に効果的
- ・鉄分…疲れにくい体にしてくれる
- ・ビタミンD…丈夫な骨づくりをしてくれる



缶詰・冷凍のサバも栄養成分の変化はほとんどないので、冷凍庫にストックしておくのもよいかもしれません！

### カブ

#### カブは葉にも栄養がある！？

葉は根の約4倍ものビタミンCと含みほうれん草の約2倍！！



#### 〈おすすめ料理〉

- ・和風・洋風・中華味の煮物
- ・カブの葉は味噌汁に！

スーパーで買う際は葉がピンと張っていて、茎の付け根が淡い緑色をしているものを選んでみてください☆



## レシピ紹介



### 〈サバの味噌煮〉

〈材料〉	約4人分
さば	約80gを4切れ
生姜	少々
砂糖	小さじ4
みりん	小さじ1と1/3
味噌	小さじ3と1/3
しょうゆ	小さじ1と1/3
酒	少々
水	65cc

#### 〈作り方〉

- ①サバはペーパーで水気をよくふき取る。生姜は細かい千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、サバをお湯にくぐらせ流水で洗い臭みをとる。
- ③鍋に水、生姜、調味料を加え煮たてる。沸騰したらサバを並べ落とし蓋をし、味がついたら完成！