

# 給食室から



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋など秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体づくりをしましょう。



## 秋の味覚を楽しもう！

秋は新米や魚介、果物など多くの食べ物が旬を迎えます。おいしく、栄養満点の秋の味覚を存分に楽しみましょう！

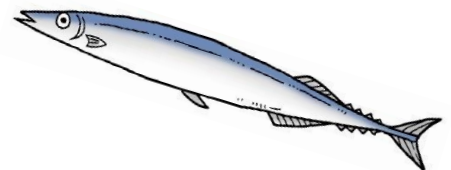
### お米

黄金色に実った稲が穂をたれると、稲刈りの時期です。米どころと言われる地域以外でも、日本の主食である米は日本各地で栽培されています。保育園では佐倉市でとれたお米を使っています。



### さんま

秋になるとあぶらののったさんまが水揚げされます。このさんまにふくまれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA（ドコサヘキサエン酸）や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。



### さつまいも

さつまいもには、水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれているため、便秘やコレステロールに効果があります。また、食物繊維だけでなくビタミンCやカルシウムもたっぷり含まれています。さつまいもはでんぷん質に守られている影響で、加熱してもビタミンCの量があまり減りません。

