

# 10月栄養だより



株式会社 LEOC

## “食欲の秋”

秋になると、様々な食物が実りを迎えます。旬の食材は、価格が安く、美味しく栄養も豊富です！秋が旬の食材を一部ご紹介します。



さつまいも



食物繊維、ビタミンCが豊富で便秘改善に効果◎

かぼちゃ



皮膚や粘膜の抵抗力を高めるビタミンAのはたらきでかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われることも◎

くり



小粒ながら多くの栄養素を含む優れた食材免疫力アップ↑

かき



ビタミンが豊富。生活習慣病予防・老化対策！食物繊維で腸の活性化◎

さんま



DHA や EPA、鉄などのミネラルが豊富  
脳細胞の活性化・悪玉コレステロール↓善玉コレステロール↑

ぶなしめじ



オルニチンであらゆる肌トラブルに効果

えのき



GABA でストレス緩和&リラックス効果

## “甘くておいしい！栗ごはん”

9/11の給食メニューの栗ごはんのレシピをご紹介します。  
初めて栗を食べた園児さんも多かったのではないのでしょうか？

### （材料 米2合分）

- ・米 150g
- ・栗甘露煮 50g
- a 栗甘露煮の汁 15g
- a 食塩 0.3g
- a 濃口醤油 10g
- ・黒いりごま 2g

### （作り方）

- 1.米を研ぎ、炊飯器に四つ切りにした栗の甘露煮とaを入れる。
- 2.1に、通常の炊飯時よりもやや少なめの水を入れて炊く。
- 3.炊きあがったご飯を混ぜ、黒いりごまをふりかける。



## “ハロウィンてなに？”



10/31のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すと言われています。ジャックオランタンと呼ばれるかぼちゃのちょうちんは、もともとはカブをくり抜いたものでした。しかしアメリカに伝わった時に、カブに馴染みがないことからかぼちゃを代わりにしたそうです。

10/30の給食では、ハロウィンにちなんでかぼちゃのケーキができるので、楽しみにしてください◎