

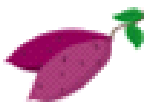
朝・晩もすこしずつ涼しくなり、秋の気配を感じられます。
秋は旬の食材も多く、暑い夏に比べて食欲の増える時期です。

きゅうしょく便り



【旬の食材】

さつまいも



かぼちゃ



柿



鮭



さんま



きのこ



りんご



多く含まれる栄養素

良く売られている
西洋南瓜
ほくほくした食感で甘
みが強いのが特徴

ビタミンA、E、C

→免疫力を強くする、抗酸化作用

ビタミンE

→血行促進作用

(体を温めたいときに役立ちます。)

多く含まれる栄養素

食物繊維

→免疫を強くする作用

ビタミンD

→骨や歯を作るカルシウムの吸収を助ける働き

オルニチン

→成長ホルモンの分泌を促し、新陳代謝を活発にする

多く含まれる栄養素

カリウム

→体の中の余分な塩分の排出を助ける

ビタミンC

→免疫力を強くする

ポリフェノール

→抗酸化作用

ハロウィンで南瓜が使われるのはなぜ？

ハロウィンと言えば、中をくり抜いた南瓜が定番ですが、元々は、カブを使っていたことをご存じですか？

ハロウィンがアメリカに広まった際、カブの生産量が少なかったため代わりに南瓜が使われるようになったと言われています。



給食レシピ紹介

ほうとう風うどん ～子4人当たり～

材料

- ・うどん 400g
- ・鶏肉 60g
- ・大根 72g
- ・人参 40g
- ・椎茸 20g
- ・南瓜 100g
- ・青葱 2g
- ・味噌 16g
- ・だし汁 1L

作り方

下準備:うどんを加熱して解凍する

①野菜を食べやすい大きさにカットする

②だし汁に①を入れ、火が通ったら味噌で味をつける

③うどんを入れてひと煮たちさせる

④盛り付ける