



# 給食だより 10月

裏面に献立表を掲載しています

まだまだ暑いもありますが、少しずつ秋を感じるようになりました。爽やかに吹く風が秋の訪れを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいをして、旬の物を色々食べて、元気に過ごしましょう。

気持ちの良いこの時期 親子でおでかけなんていいですね

## 楽しい弁当の工夫

- ・レジャーシートやベンチで食べることを考え、おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを！
- ・野菜、肉(ハンバーグ)、魚などは一口大に。ピックで刺して食べやすく！(喉に刺さらないように注意)
- ・おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズをかけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。
- ・プチトマト・ぶどう・カップゼリーなど喉に詰まりやすいものは切って入れるなど工夫をしましょう

◎食材はしっかり加熱しましょう！(なまものは避けましょう)

### つめるポイント

- ・ごはんやおかずを冷ましてからお弁当箱につめる
- ・食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・料理が動かないように、しっかりつめる
- ・なるべく同じ調理法のおかずを重ねない



## さつまいもは食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。

10月25日にさつまいもごはんがあります！  
お楽しみに♪



## 食物繊維って種類があるの？



食物繊維には2つの種類があります。1つは「水溶性」で、腸内細菌を増やし、コレステロールの吸収を抑えます。もう1つは「不溶性」で、腸を刺激し、便通と有害物質の排泄を促します。どちらも、消化機能が未熟な幼児期の腸内環境を整えるためには、大切な働きです。集中的に摂取するのではなく、野菜や果物、海藻、きのこ、豆類、いも類などを副菜に取り入れて、毎食欠かさず食べるようにするとよいでしょう。

