



10月







給食だより



実りの秋、旬を迎える食材が多く出回る時期になりました。旬の食材を食卓に並べ季節を感じることで食の興味を引き出し、多くの食材を味わう事で、味覚の幅も広がります。

秋だからこそ食べられる食材をたくさん食べて夏の暑さで疲れた体に栄養を与え、冬に備えて体調を整えましょう。

旬の食材がもつ効果

-  **栄養価が高い**
 1年中食べられるものでも、季節によって含まれる栄養素量が違います。旬の時期には栄養が多く含まれています。
-  **価格が安い**
 適した時期に大量に収穫でき、一斉に市場に出回るため、価格が抑えられて安く手に入るようになります。
-  **味が濃くて美味しい**
 旬の食材のものは、糖度が高くなったり、脂がのっています。そのため、より美味しく感じられます。
-  **身体への効果**
 その季節にあった体への効果が旬の食材にはあります。秋が旬の食材には、夏で疲れた体を回復させる効果があります。

10月は「世界食料デー」月間

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。

一方でたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたら良いのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみませんか？



- 世界では生産された食料の**3分の1**がムダに
- 世界で毎日お腹を空かせながら生活している人々**9人に1人**
- 日本で未だ食べられるのに捨てられている食べもの**年間646万トン**
- 捨てられる食べもの646万トンのうち**289万トン**は家庭から

さつまいもが美味しい季節です

さつまいもと言えば食物繊維が豊富です。さつまいもの食物繊維は水溶性食物繊維で、腸内でコレステロールを吸着し、再び体内に吸収するのを防ぐ働きと共に、ナトリウムも吸着し体内に吸収される塩分を調整し、その結果血圧をコントロールする働きも備えています。

また芋類の中でも最も多くのビタミンCを含んでいます。熱に弱いとされるビタミンCですが、さつまいものでんぷんのおかげで加熱しても壊れにくい性質があります。効果を知って秋の味覚を堪能しましょう。

ハロウィン

ハロウィンは、毎年10月31日に開催されるお祭りです。ヨーロッパで始まり、秋の収穫のお祝いと悪霊から逃れるために仮装をし、魔物を追い出す願いが込められた行事です。

仮装し、トリック・オア・トリート（お菓子をくれないと、いたずらするぞ）と言いながら、家々をまわる子どもたちにお菓子をあげることが伝統となっています。

