



2025年10月

給食 小林



朝・晩と肌寒く、すっかり秋の気配が感じられる季節となりました。

秋といえば、食欲の秋、読書の秋、睡眠の秋ですね。季節の中でも秋が一番過ごしやすい時期なのかも知れませんが、季節の移り変わりや夏の疲れから体調も崩しやすくなる時期でもあります。豊富な旬の食材をバランスよく取り入れて元気に過ごしましょう。



さつまいも



食物繊維が豊富で便秘
解消に効果的☆

秋の味覚



ぶどう

疲労回復にも◎
小さくカットしてあげて
ください



しいたけ

うまみがたっぷり！
肉厚でカサが開いていない
ものが◎

かぼちゃ



栄養価の高い食材
甘くてスイーツにもぴったり！

秋刀魚



脂がのって病気の予防
にも効果的☆



きのこが美味しい季節



秋の美味しい味覚、きのこ。店舗にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられないお子さまには、シチュー、カレー、スパゲティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。お子さまが好きなメニューと組み合わせて、美味しく食べられるようにしましょう。



おいしいごはんに感謝を

いただきますという言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理する人など、食卓に並ぶまでに携わる様々な人たちに感謝の気持ちを忘れず、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

