



# 10月のこんだてだより

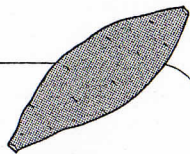


秋晴れの心地よい季節になりました。秋は、おいしい食べ物がたくさんあるため、味覚の秋や食欲の秋とも呼ばれています。給食にも、さつまいもやくり、りんご、さんま、さば、いわしなどを取り入れますよ。



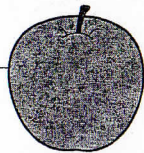
## 旬の味覚

### さつまいも



焼いも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分でんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

### りんご



秋から冬にかけてがもっともおいしい時季で、香り高く秋を感じる果物です。ペクチンを多く含み、整腸作用・排便効果があります。血糖値の正常化にも効果的で、肥満や糖尿病の予防にも役立ちます。

## 新献立の紹介



### ☆せかいいちおいしいスープ

「せかいいちおいしいスープ」という絵本に登場するスープです。絵本にも出てくる、牛肉やじゃがいも、にんじん、キャベツ、おおむぎなどを入れました。また、牛乳の代わりに豆乳を入れ、ひよこ豆を「石」にみたてています。塩、こしょう、コンソメなどで味つけしています。

### ☆れんこんと栗の煮物

旬の食材であるれんこんや栗を使った煮物です。れんこんと栗と一緒に、鶏肉、さやいんげんをしょうゆ、さとう、みりん、しょうがなどで煮ました。

### ☆秋なすのみそ汁

秋なすとは、お盆明けの頃、なすの実をすべて収穫したあとに、新たに実をつけたものだそうです。秋なすやたまねぎ、にんじん、うす揚げ、しめじなどが入ったみそ汁です。秋にとれたおいしいなすを味わってください。

# 健康な体は栄養バランスのよい食事から



### 主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろって栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくるとばっちりです。



偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いています。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

### 1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



## 絵本の中の料理が、給食に登場します！

～10月27日から11月9日は「読書週間」です～

本の中に、いろいろな食べ物や料理が出てきて、「どんな味がするのかな？」と思ったことはありませんか？秋の読書週間にちなんで、絵本『せかいいちおいしいスープ』に登場するスープを給食に取り入れました。

さて、どんなスープなのか、お楽しみに！



### 『せかいいちおいしいスープ』(岩波書店)

マーシャ・ブラウン 文・絵 / こみやゆう 訳

はらべこの兵隊3人がある村にやってきました。食べものを兵隊にわたしたくない村人たちは、こっそり食べ物を隠してしまいます。すると兵隊は、たった3個の石でおいしいスープを作ると言います。はたして石で作るスープとは??

読書週間で、食べ物の登場する本が市立図書館の展示コーナーにあるので見に来てくださいね♪

### □ 市立中央図書館から □

本を読むと、知らないことが分かったり、主人公になりきってさまざまなことを体験できたりしますね。

また、本の中の言葉に勇気づけられたり、1冊の本が将来の夢や自分の生き方を考えるきっかけになることもあります。

バランスのよい食事がみなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。

どんな本を読んだらいいか困った時には、学校やまちの図書館へ行ってみましょう。たくさん本がみなさんを待っています。

すてきな本との出会いがありますように！