



# 10月 栄養だよ!

千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

長い残暑がようやく落ち着き、日暮れも早くなりました。空がすっきりと晴れて、気持ちの良い季節です。秋といえば『食欲の秋』。おいしい食材がたくさん出回る季節です。園給食でも旬の食材を取り入れた献立を予定しています。



## 【秋の味覚紹介】

～さんま～



秋に脂がのり、特に美味しくなります。

旬の魚には、からだを作る材料となるたんぱく質が豊富に含まれています。

～栗～



秋に収穫されるナッツの一種です。カリウム、葉酸、ビタミンC、食物繊維が主に含まれています。葉酸は、新しい赤血球を作成したりDNAの合成に必要なビタミンです。

～さつまいも～



甘くてホクホクした食感が特徴の秋の根菜です。

腸内環境を整える食物繊維、体内の余分なナトリウムの排出を促すカリウムなどが含まれています。

～きのこ類～



秋に生えることが多い食材で、特に松茸やしめじ、エリンギなどが代表です。低カロリーでありながら、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。



## 新米のおいしい季節です

新米とは、JAS法（日本農林規格等に関する法律）に基づいて、収穫した年の12月31日までに精米され包装されたものを言います。日本で一番早い出荷は沖縄県の石垣島で、毎年6月下旬～7月初旬頃です。

地域や気候、お米の品種によっても、収穫時期は異なりますが、様々な地域のお米が出揃うのは、毎年10月頃になります。「香り」や「つや」をより感じやすい新米を楽しんでみてはいかがでしょうか。



## ハロウィンのかぼちゃ



この時期にたくさん収穫できる「かぼちゃ」を使ってランタンを作ったことから、“ハロウィンにはかぼちゃ”と言われるようになったそうです。園ではかぼちゃのチーズ焼きを提供します!

千代田区は環境モデル都市に選定されています。  
CO2排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

