



# 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。木々の色づきとともに気持ちのよい秋風も感じられ、過ごしやすい季節になります。

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。給食でも、さんま・さつまいも・きのこなど旬の食材を取り入れた献立を予定しています。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかりと睡眠をとって元気に過ごしましょう。



## 【旬の食べ物】

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節の事です。食べ物によってその時期は違いますが、旬の食材は美味しく栄養もたっぷりです。

また、旬の美味しさを味わえるのは、四季がある日本ならではの事です。お子さんと一緒に旬の食材を探してみるのもいいですね。



## 【食物繊維】

秋はきのこ類や芋類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える季節です。食物繊維には、腸内環境を整え、便秘を防ぐ働きがあります。

意識をしていないと不足しやすいので積極的に取り入れることが大切です。ご家庭でも、味噌汁やスープにきのこや根菜を入れて具たくさん汁ものにする事や、おやつにさつまいもなどを取り入れてみてはいかがでしょうか。




## 【十三夜】

「十三夜」という言葉を聞いたことはありますか？

十三夜の月は十五夜に次いで美しい月とされていて、栗や豆の収穫期に当たるため「栗名月」「豆名月」と呼ばれることもあります。秋の収穫を終える地域が多いことから、十五夜と同じように収穫に感謝しながら美しい月を眺める風習とされています。

今年の十三夜は10月15日(火)です。十五夜でお月見をした方も、もう一度お月見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

ハロウィンは秋の収穫を祝うお祭りです。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。

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。

