

食欲の秋！旬の食材を味わおう♪

10月の給食に登場する秋が旬の食材をご紹介します。

●秋刀魚（16日：秋刀魚の塩焼き）

秋刀魚の旬は9～11月で、**一年のうちで最も脂がのって**いて大変美味しくいただけます。

秋刀魚の脂には、**DHAとEPA**が多く含まれています。

DHAは、脳細胞の活性化に効果を発揮する働きがあります。

EPAは血液をサラサラにし、悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。

美味しい秋刀魚の見分け方☆

- ・口の先端が黄色いのは、新鮮な証。
- ・新鮮な秋刀魚は、身に張りがあり、ずんぐり太っている。
- ・黒目の周りが透明で澄んでいること。
- ・腹が銀白色に光っていること。
- ・背が青黒くつやや張りがあること。



●さつまいも（8・22日：さつまいもの味噌汁、10・24日：ふかし芋、30日：さつまいものサラダ）

さつまいもには、**食物繊維**が多く含まれており、腸内環境を整える効果や生活習慣病の予防にも効果が期待できます。

さらに皮の近くに含まれるヤラピンという成分が、**排泄を助け、便秘を防ぎます**。

また、みかんと同じくらい**ビタミンC**が豊富で、加熱してもこわれにくい形で含まれています。

その他、**カリウム、カルシウム**なども豊富に含まれています。



●きのこ（16日：きのこの炊込みごはん、30日：きのこハンバーグ）

きのこは**腸内環境を整える食物繊維やβグルカン**が豊富です。

ビタミンBやビタミンDも豊富で、中でもビタミンDは、カルシウムの吸収をサポートして**骨の成長を助ける**働きがあります。

カリウムも多く含み、**塩分の過剰摂取を調節**してくれる役割があります。

他にもきのこが入っている日があるので、探してみてくださいね♪



簡単おやつ☆レシピ紹介

コーンピザ

＜材料＞2個分

餃子の皮・・・・・・・・2枚
コーン缶・・・・・・・・5g
玉葱・・・・・・・・10g
ケチャップ・・・・・・・・2g
ミックスチーズ・・・・6g

＜作り方＞

- ①玉葱を食べやすい大きさに切る。
- ②①とコーン、ケチャップを混ぜる。
- ③餃子の皮に②を乗せ、上にチーズを乗せる。
- ④トースターでチーズが溶けるまで焼く。

