



きゅうしょくだよい

令和元年度 10月1日(火)

正院小学校

No.6

みの 実りの秋がやってきました。旬の果物がお店にならぶ時期です。キノコや、いも類、根菜類、また脂ののった魚もせいぞろいします。この機会に食事の栄養バランスをチェックし、秋のおいしい食を楽しみましょう！

旬の食べ物を知ろう



「旬」ってなあに？

食べ物がたくさんとれ、栄養もあっておいしい時のこと。



おこめ

日本人の食事にかかせない、大切なエネルギーの素。秋は新米がとれます。和食、洋食、中華料理など、どんな料理ともあわせやすく、栄養のバランスもと取りやすいのが特徴です。

さつまいも

エネルギーのもとになるでんぷんや、おなかのそうじをする食物繊維がたっぷり。石川県では『五郎島金時』や『かほっくり』などのさつまいもがつくられています。



きのこ

食物繊維がたっぷりで、おなかの中をきれいにしたり、便秘をふせぎます。また、かみごたえがあるので、食べすぎも予防します。独特の香りやうまみで、料理をおいしくします。



さんま

漢字で『秋刀魚』と書くくらい、秋を代表する魚です。さんまやさばなどの青魚にふくまれる脂は、血をサラサラにしたり、頭の働きをよくする効果があります。



10月10日は目の愛護デー

これらの栄養は目の健康に良いとされています。



うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど



ブルーベリー、ぶどう、なすなど

