



いただきますーす！！



お天気にめぐまれ無事に運動会が終わり、ほっとしているともう10月も終わりです。急に涼しくなり、一気に秋がやってきましたね。園では芋掘り、ハロウィン等楽しい行事がいっぱいです。

美味しい秋の味覚を楽しみながら冬に備えて、しっかりとバランスの良い給食を作っていきます。

ハロウィンランチ

- ロールパン
- 南瓜のスープ
- 南瓜型のハンバーグ
- マカロニサラダ



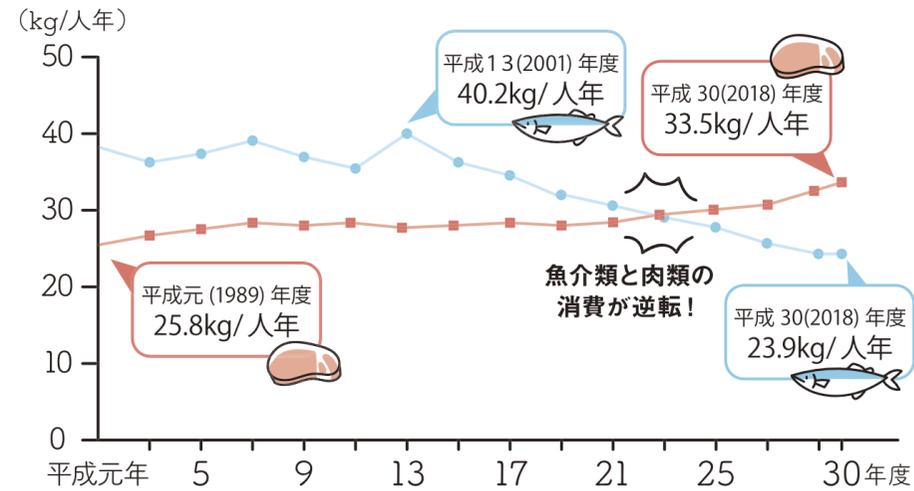
色んな顔があるよ！！



魚を食べる回数を増やしましょう

★魚の摂取量の推移

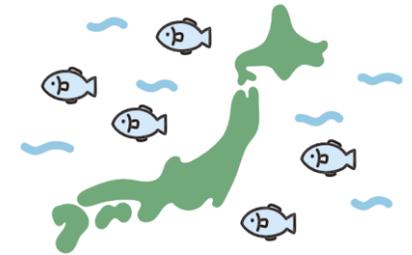
魚の摂取量は年々減少しています。2001年度を境に魚介類消費量が減り、2011年度以降は肉の消費量が魚の消費量を上回っています。



園でも、給食の主菜、副菜、おやつとほぼ毎日のように食べています。副菜とおやつだけでも（納豆焼き、釜揚げしらす、ツナふりかけ等）おにぎりの具にもよく使います。

★魚が健康に良い理由

- ▲体を作る「たんぱく質」がとれる
- ▲生活習慣病のリスクを下げる
- ▲脳、目の発育を助ける



脳の発育には糖質、たんぱく質、脂質そしてビタミンや鉄等が必要ですが、中でも重要なのが、**魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸 (DHA)** です。このDHAは脳の神経細胞の成分となり、神経伝達をスムーズにして学習効果や記憶を高めます。さらに目の発育を助けることもわかっています。DHAを多く含む魚は、さんま、ぶり、さば、いわし等の青背の魚のほか、さけ等です。

▲骨を丈夫にする

小魚には**骨の健康に必要なカルシウムが多く含まれています**。魚肉にはカルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**が多く含まれています。



★魚が食文化の継承につながる理由

- ▲日本ならではの旬を感じられる
南北に長い島国である日本の漁場では、季節ごとに魚を捕ることができます。