

# 給食だより 10月号

2019年  
10月号  
深江保育園



## そろえて食べよう 3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

毎月お配りしている献立表も参考にしてみてください♪



朝夕ずいぶん涼しくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、食欲の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、栗、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

## 健康な体をつくる食事の仕方



### ■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食、主菜、副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

### ■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

### ■油や砂糖の多い食べ物を食べすぎない

脂質や糖分はエネルギー源などになりますが、とりすぎると肥満の原因になるので気をつけましょう。



## じゃがいも



おいしい時期: 9.10.11.12月  
※新じゃがいも 5.6月

効果的な調理法: 茹でるときは皮つきで水から行い、ゆであがった後に皮をむくことでビタミンCが減るのを抑えられる。

保存方法: 新聞紙で包み、風通しの良いところで保存。強い光にあたると緑色に変色し、有害なソラニンが生成されるので注意。りんごと一緒に保存すると抑えられる。

## 野菜ソムリエ直伝!

じゃがいもの発芽部分や光に当たって緑色に変色した部分には食中毒を起こすソラニンが含まれています。身近な野菜などだけに注意が必要です。調理する際には緑色になった部分をしっかり取り除き、芽はつけ根ごとくり抜いてから使用するようにしましょう。

身近な  
有害物質!

