

# 給食だより

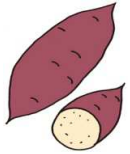
平成29年 10月 1日  
認定こども園 深江幼稚園  
給食室



☆体調管理につとめましょう☆

朝晩涼しく感じる季節になってきました。一日の寒暖の差が大きくなるこの時期は体調をくずしやすくなっています。しっかり睡眠・栄養をとって、元気に過ごしましょう。

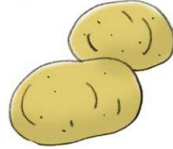
秋は芋掘りの季節です。土の中で育つ芋についてご家庭で話題にしてみませんか。



## さつまいも

さつまいもは、根が大きくなったものです。でんぷんが多く含まれているほか、ビタミンC、カリウムなども多く含んでいます。また、食物繊維が多く、腸の働きを活発にします。

さつまいもは、焼き芋や煮物、天ぷらなどの料理の他、おやつにもお勧めです。



## じゃがいも

じゃがいもは、土の中にある茎が大きくなったものです。主成分はでんぷんでビタミンCが多く含まれています。じゃがいもなど、イモ類のビタミンCは、熱に強く、加熱しても損失が少ないと言われています。芽や緑になった部分にはソラニンという有毒物質が含まれているので、取り除きましょう。



## さといも

里芋は、根ではなく土の中の茎が大きくなったものです。主成分は、でんぷんでカリウムはイモ類の中でも一番多く含まれています。

里芋には、ぬめりがありますが、皮を剥いてから塩でもんで洗い流したり、皮ごと下茹でしてから皮を剥いたりするとぬめりが取れます。

## ながいも

ながいもは、やまいもの仲間です。根が大きくなってできたものです。いも類ですが、生で食べることができます。消化を助ける効果がある消化酵素を多く含んでいます。加熱するとほくほくとした食感になるため、すりおろして食べるほかにも、煮たり、焼いたりしてみましょう。

## 10月31日はハロウィーン

ハロウィーンは、ケルト民族の収穫感謝祭とキリスト教の行事が合わさったものです。ケルトでは10月31日の夜に死者の霊と一緒に魔女や悪霊なども出てくると信じられ、身を守るために仮面をかぶって、魔女よけの焚き火をしていたそうです。アメリカでは仮装した子供が「トリック・オア・トリート」と言って、近くの家にお菓子をもらいに行く習慣があります。



★ごあいさつ★

10月より給食室に栄養士と調理員の2名が新しく仲間に加わりました。

栄養士の永池房子(ふさこ先生)と大平富子(とみこ先生)です。先生方や子供たちに温かく迎えて頂き大変嬉しく感じています。安心して安全なおいしい給食を目指してがんばります。どうぞ宜しくお願いします。

※カレーや丼物の時はルーをかけるので大きめのお弁当箱に持たせて下さい。