
きゅうしょくだより

令和6年(2024年)10月号

吹田市教育委員会



すききらいをなくしましょう

だんだんと暑さもやわらぎ、秋らしくなってきました。「芸術の秋」「スポーツの秋」そして「実りの秋」「食欲の秋」です! すずしくなってきた、食欲も増してくる季節です。

秋はいろいろな食べものが旬をむかえ、おいしい食べものがいっぱいです。けれども、好きなものばかり食べていると、体にとってはどうでしょうか?・・・栄養がかたよって病気にかけやすくなったり、なおりにくくなったりしますよ。

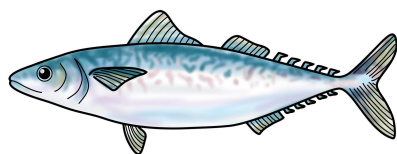
健康な体をつかって元気に過ごすには、えいよう三色のそろったバランスのよい食事をすることが大切です。おいしい食べものがいっぱいの秋に、好きな食べものがふえるといいですね!

あき しゅん が旬のたべもの

さば...16日 さばみそ・28日 さばのソースに

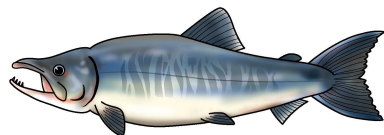
魚に青と書いて「鯖」です。

秋のあぶらがのっているさばは、頭の働きをよくするDHAや血をサラサラにするEPAがたくさんふくまれています。



さけ

さけは川で生まれ、海で大きくなり、また卵を産むために川へもどります。旬をおかえたさけは、あぶらがのってとってもおいしいです。さけのあぶらにはDHAやEPAという体によい成分がたくさんふくまれています。



さんま

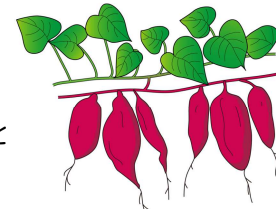
形が刀に似ているので「秋刀魚」と書きます。秋は一番あぶらがのっておいしくなります。たんぱく質や鉄分・カルシウムなど、栄養豊富です。



さつまいも...

8日 さつまいものことうきなこがらめ

主成分はでんぷんで、食べるとエネルギーになり、肌によいビタミンCや便秘解消に効果的な食物せんいがたくさんふくまれています。熱をくわえるとあまくなります。



さといも...23日 みそおでん

さといもは、親いもから子いも、まごいもと、どんどんふえていくので、めでたい食べものとして、お正月やおまつりのごちそうに使われます。

くきの部分を食べています。とろりとした食感がとくちょうです。



ごぼう...

1日 あかこんにやくいりきんぴら 16日 ぶたにくとキャベツのいために

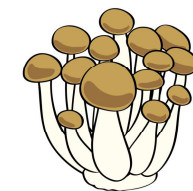
しゃきしゃきとした歯ざわりが特ちょうです。「食物せんい」がたくさんあって、体のいらぬものを外へ出しているいろいろな病気を防いでくれます。



しめじ...2日 にくだんごのあまから

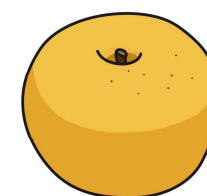
きのこには、「ビタミンD」やおなかのおそうじをしてくれる「食物せんい」がたっぷりふくまれています。

また、香りやうまみ成分もたっぷりふくまれるので、だしの役割もしてくれます。



なし

みずみずしくてあっさりとおいしいなし。秋のデザートにぴったりです。食物せんいが多く、おなかのおそうじをしてくれます。



れんこん

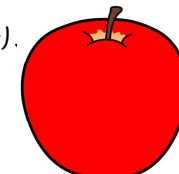
れんこんは土の中のきのこ部分を食べます。

食物せんいたっぷり! 便秘の解消に効果的です。にものやきんぴらにしてもおいしいですよ。



りんご

「一日一個で医者いらず」といわれているりんごは、品種も豊富で、1000種類近くもあります。腸の働きをととのえたり、血圧や血糖値の上昇をおさえたりする効果もあります。



かき

かきは、おしりの部分と種のまわりが一番あまく、へたに近づくとあまみがうすくなります。ビタミンCが多く、かぜを予防し、疲れをとってくれます。

