



給食だより



秋の深まりとともに、木々の葉が赤や黄色に彩られる季節になりました。朝晩の寒さも厳しさを増し、1日の気温の変化が大きくなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、寒い日には体を温める食材を食べて寒さに負けないからだを作りましょう!!
また、ノロウイルス等の発生も多くなる時期です。手洗いうがいや、食材の取り扱いにも気をつけていきましょう。

年間の食中毒の発生は約半分がノロウイルスによるものです。うち、7割が11月～2月に発生しています。ノロウイルスは感染力が強く集団発生を起こしやすいため注意が必要です。

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、

- ★ 細菌を食べ物に「**付けない**」
 - ★ 食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
 - ★ 食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」
- という3つのことが原則となります。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便秘も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのおもしろさを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか?」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。