



# 給食だより

令和7年  
栄養士 照屋恵美

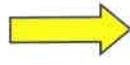
## 旬の食材を食べよう！

旬の野菜は栄養たっぷり。  
おサイフにもやさしく、いいことづくめ

### 旬って何？

野菜や魚などの食材が、いちばんおいしく食べごろのこと。また、ほかの時期に比べて、体を元気にする栄養も多くなる。

### 秋野菜を食べるとどうして体にいいの？



夏のつかれをとり、  
冬に向けて体をととのえてくれる！

気温が下がる一方で、まだまだ暑い日も多い秋口。気温の変化がはげしく、なんだか体がだるいと感じる人も増えてきます。秋が旬の野菜には、夏のつかれをとり、体の調子をととのえてくれる栄養素がぎっしり！ しっかり食べて、寒い冬の時期にそなえるエネルギーをたくわえよう



しいたけ 旬 9月～11月  
ビタミンDでじょうぶな体づくり

ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富なきのこ類！  
カルシウムの吸収を助けるビタミンDや、疲労回復に効果のあるビタミンB1も多く含まれています。



にんじん 旬 10月～12月  
たっぷりのカロテンでかぜ予防！

カロテンが豊富な緑黄色野菜。  
体のバリア機能を高めて、風邪などを予防します。



かぼちゃ 旬 8月～12月  
ビタミンが多く栄養満点

栄養価は野菜の中でもトップクラス。体の疲れを取るビタミンB群などのビタミン類が多く含まれているまさにビタミンの王様！！

苦手な野菜を克服するには、食欲が増す実りの秋の今がチャンス！

子どもの野菜が苦手な理由として、苦味や酸味、におい、食感、見た目などがあるようです。

身体の健康を保つためには、野菜は欠かせないものです。苦手なものも少しずつ食べられるように

旬の食材でチャレンジしてみましょう！！

### 10月10日は「目の愛護デー」 目の健康をたもつために「ビタミンA」が活躍します。

ビタミンAの働きは？

- 目の働きをたす
- 粘膜をつよくする
- 肌を健康にたもつ
- 骨や歯の発育をたすける

ビタミンAが足りなくなると？

- 暗いところで目が見えにくくなる
- かぜをひきやすくなる
- 肌がカサカサになる

ビタミンAが多い食べものは？

- レバー、牛乳
- 卵、うなぎ
- カボチャ、にんじん、ほうれん草など色の濃い野菜

油といっしょにとると吸収されやすい！



### 人参と南瓜のきんぴら

材料 人参 50g 南瓜 150g  
油・しょうゆ・砂糖・白ごま  
各大さじ1 水大さじ2

#### 作り方

- ① 南瓜と人参は細千切りにします。
- ② フライパンにごま油を敷き、①を中火で2分ほど炒めます。
- ③ 水、しょうゆ、砂糖で味付けをし、水気がなくなるまで炒めたら最後にいりゴマを混ぜて出来上がりです。

※目にいいビタミンAたっぷりのおかずです！！