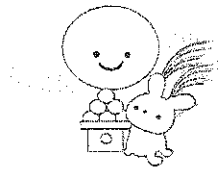


こんだてメモ

平成28年10月

福生市学校給食センター



「旬」ってなんだろう？

「旬」とは、自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べものによってその時期は違います。

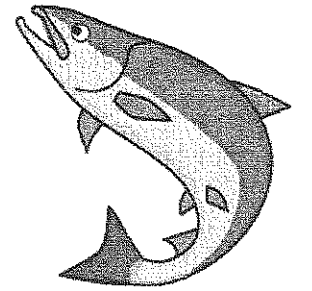
旬の時期にとれる食べものは、たくさん出回るので値段も安く、しかもおいしくて栄養もたくさん含まれています。旬の食べものを食べて栄養をしっかりとるだけでなく、自然の恵みや日本の四季も感じてみましょう。

特に秋は「実りの秋」といって、たくさんの農作物も収穫されます。給食にも旬の野菜がでますので、しっかり味わってみてくださいね。



すごい！お魚パワー！

これから魚がおいしくなる季節。みなさんは魚料理は好きですか？食べると得するお魚パワー！魚が苦手な人もしっかり食べて、お魚パワーをとりいれましょう！



1 魚は豊富なたんぱく源！

魚は、成長期のみなさんに必要な良質のたんぱく質をたくさん含んでいます。

2 脳の働きも良くなる！

魚の油には脳の働きを良くする栄養素DHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれています。またEPA（エイコサペンタエン酸）という血管を丈夫にする栄養素も含まれています。

3 カルシウムで骨を強く！

丈夫な骨づくりに欠かせないカルシウム。実はししゃもやじゃこなどの小魚にたくさん含まれています。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンDも含まれています。

