

2019年10月号  
食育フードシステム

## 給食だより

# 旬の食材を食べよう!

・さつまいも ・さといも ・じゃがいも  
・にんじん ・だいこん ・かぶ ・はくさい  
・しいたけ ・まいたけ ・えのきたけ ・しめじ  
・さんま ・さば ・さけ ・いわし



暑さも和らぎ、秋の気配があちらこちらに感じられます。“食欲の秋”、“読書の秋”、“スポーツの秋”多くの楽しみがある季節ですね♪これから、だんだん気温が低くなり、寒い季節に変わってきます。季節の変わり目は 体調を崩しやすくなるので、生活のリズムを整え、しっかり食事をとり、十分な睡眠をとるよう心掛けましょう!

### 新米の季節です!

米は炊くことで、私たちの主食のご飯となります。日本人の食生活には欠かすことのできない食品です。米には体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、また、タンパク質や脂質、亜鉛などの無機質、ビタミンB1も含んでいます。



### 栄養素たっぷりのきのこ

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維、ビタミンD、ミネラルなどを豊富に含んでおり、お料理の具材となる以外にも、出汁の素材としても重宝されています。

また、きのこを食べることで、便通もよくなります。カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われます。

- ★ しいたけ、まいたけ→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。
- ★ えのきたけ→腸内環境を整える、免疫力を高める、ストレスを和らげる、疲労を回復する

### ごはんってすごい!

- ◎粒なのでよくかむ習慣がつく!
- ◎ゆっくり消化吸収される!
- ◎量のわりにはヘルシー!
- ◎いろんなおかずと相性がぴったり!



### 「しめじ」の主な栄養成分

<ぶなしめじ(生)100gの場合>

・エネルギー	18kcal	・カリウム	380mg
・ビタミンD	2.2μg	・ビタミンB1	0.16mg
・食物繊維	3.7g		



### 【 10月の食材予定産地 】

- 《野菜》 ・玉ねぎ(宮城) ・さつまいも(千葉・茨城) ・人参(北海道・宮城)  
・ブロッコリー(北海道) ・ミニトマト(青森) ・大根(青森)  
・キャベツ(群馬・岩手・宮城) ・ピーマン(茨城)
- 《果物》 ・りんご(青森) ・オレンジ(アメリカ・オーストラリア)
- 《肉類》 ・鶏肉(日本・ブラジル) ・豚肉(日本・デンマーク) ・牛肉(オーストラリア・アメリカ)
- 《米》 ・ササニシキ(宮城県) ・ひとめぼれ(宮城県)

SFS **しょくいく**  
フードシステム東北

### 食育フードシステム東北株式会社

〒989-3124

宮城県仙台市青葉区上愛子字蛇台原62-1

TEL 022-391-9543 FAX 022-391-8667

メールアドレス shokuiku@sfs-tohoku.com



