

給食だより

2020
9月号

秋の味覚



まだまだ暑い日が続きますが、9月に入り秋が近付いてきました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋と、色々な楽しみがありますが、美味しい食べ物が多い、食欲の秋でもあります。そこで今回は秋の味覚について紹介していきます！

～9月の行事食～

16日（水）…栗おこわ（敬老会）

23日（水）…おはぎ（秋分の日）



～中秋の名月～

中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見える月のことで、お月見をする風習がある。現在では9～10月頃にあたり、2020年は10月1日。地域によっても異なるが、ススキを飾り、月見団子や収穫祭にちなんだ里芋やさつま芋などをお供えする。月見団子は満月にちなんだ丸いものを、十五夜にちなんで15個お供えすることが多い。里芋は1株でも増えていくため子孫繁栄の縁起物とされている。



参考：<https://wa-gokoro.jp/event/annual-events/378/>
<https://ryoko-club.com/food/season-09-all.html>

さつまいも

栄養の多くは皮や皮の付近に多い。

食物繊維（セルロース）…便秘解消、腸をきれいする。

ヤラピン…腸の働きを促進する。

ビタミンC…抗酸化作用・美肌効果・ストレス軽減・免疫力向上。

※カリウム…ナトリウムを排出し、高血圧の予防、むくみ防止。

里芋 ※カリウム

銅…エネルギー代謝に必要な多くの酵素の原料となる。

骨・皮膚・血管壁・肌・髪などの健康を保つ。

さんま EPA…血中コレステロールを低下させる。

血管を柔軟に、血液をサラサラにする。

DHA…血管の柔軟性を高める。

集中力や記憶力の向上、認知症の予防。

ビタミンD…カルシウムの吸収を促進。骨粗しょう症予防。

梨 ※カリウム

アミノ酸：アスパラギン酸、クエン酸、リンゴ酸など。

疲労回復や夏バテ解消。

プロテアーゼ…たんぱく質を分解する消化酵素。胃もたれの予防。

ぶどう

ポリフェノール：アントシアニンやレスベラトロールなど。

アントシアニン…抗酸化作用。動脈硬化予防、老化防止、視力の回復。

レスベラトロール…茎や皮から抽出されるエキス。動脈硬化予防、

認知症予防、肌のターンオーバーを正常化。

