

給食便り 9月

9月になりました。まだまだ暑い目が続きますが赤とんぼや虫の音色に秋の気配を感じます。「食欲の秋」キノコに果物など秋の味覚を楽しみましょう☆彡

旬の食材

ナス・冬瓜・オクラ
南瓜・しめじ・さつまいも
牛蒡・枝豆・鱈・鯖・秋刀魚
梨・柿・ブドウ



ビタミンKの働き



ケガをして血が出た時しばらくたつと自然に傷口の血が止まりますね！これは血液を固める物質があるからです。この物質をつくるのにかかせないのがビタミンK。多く含まれる食品はモロヘイヤ・ほうれん草などの青菜類・納豆です。

ビタミンKのはたらき



血液凝固を
抑える

カルシウムが
骨に沈着する
のを促進



9月21日は

敬老の日