

10月給食だより



令和4年

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材をとり入れ、話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



今月の旬

栗



【栗の栄養】

炭水化物が豊富で、ビタミン B1 B2 を多く含みます。B1・B2 には、糖の代謝を助ける働きがあります。高血圧や動脈硬化に効果があるとされるカリウムや、貧血予防が期待できる葉酸も含んでいます。

【栗の選び方】

皮にツヤとハリがあり、虫に食べられた穴などの無いもの、白っぽいおしりの部分大きいものを選びましょう。重みのあるものが良いです。

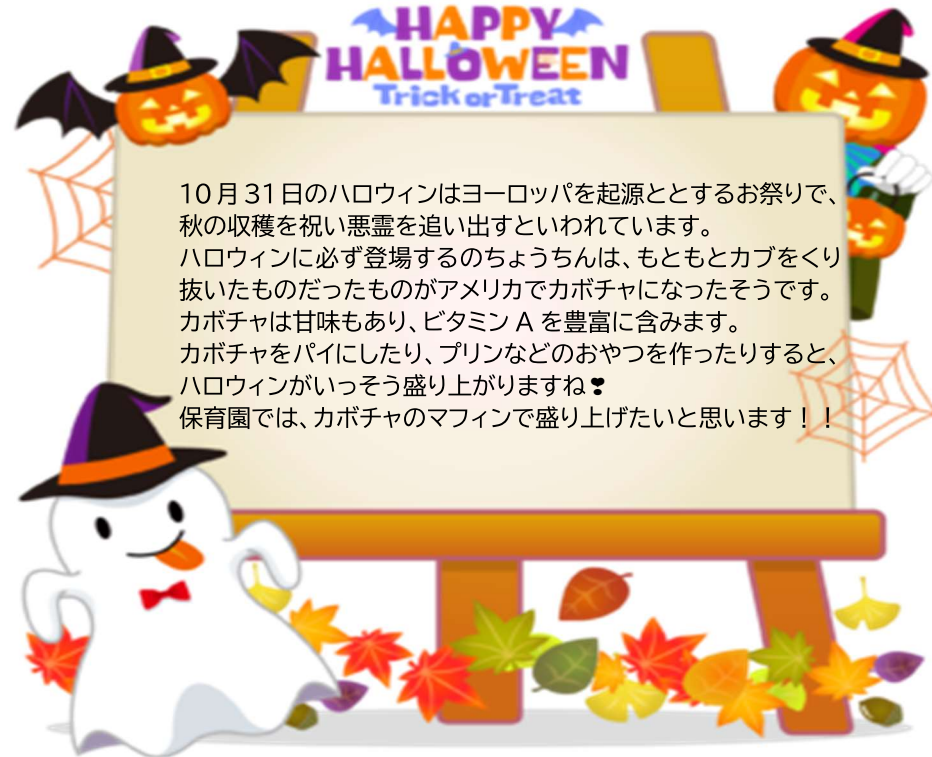
〈1組さんの別メニュー〉

- 12日(水) アンパンマンお野菜せんべい
- 18日(火) 1歳からのかっぱえびせん
- 31日(月) ベジたべる の提供になります。



食欲の秋

HAPPY HALLOWEEN
Trick or Treat



10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するのちようちは、もともとカブをくり抜いたものだったものがアメリカでカボチャになったそうです。カボチャは甘味もあり、ビタミン A を豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がりますね！
保育園では、カボチャのマフィンで盛り上げたいと思います！！

目の愛護デー

目に良い食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- **ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする（緑黄色野菜・レバー・バター）
- **ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする（レバー・豚肉・ウナギ・麦）
- **ビタミンC** 目の充血を防ぐ（緑黄色野菜・果物・サツマイモ）

