



# 10月 給食だより



フジオひまわり保育園

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。給食でも旬を感じられるように、秋ならではの食材をたくさん使っています。

秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。

## 豆知識



10月2日は豆腐の日です。とお(10)ふ(2)の語呂合わせから、「豆腐の日」になったそうです。豆腐は大豆を原料とした消化の良いたんぱく質食品です。冷奴や湯豆腐はもちろん、ステーキやハンバーグ、ピザなど洋風にアレンジすることもできます。子どもにも大人にもぜひ食べてほしい食品の1つです。

## 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）



## ハロウィンって何？

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カボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。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るでしょう。

