



# 10月 給食だより



2019.10.1 フジオひまわり保育園

10月と言えばハロウィンを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか？ハロウィンに登場するかぼちゃは秋のイメージが強いですが、実は夏野菜です。ですが、食べごろの旬は9月～12月なのです。食べごろの旬がなぜ収穫時期からズレるのかというと、収穫したてのかぼちゃには甘みが少ないものが多く、1～3ヶ月ほど保存して甘みを引き出すからなのです。

また、種類によってさまざまな魅力があります。日本かぼちゃは水分が少なく淡白な味で、煮崩れしにくく煮物に適しています。現在、日本で主流になっている西洋かぼちゃはホクホクの食感で甘みが強いです。その他にもたくさんの種類のかぼちゃがあります。八百屋さんやスーパーで見かけた際に、手に取ってみてはいかがでしょうか？

## ♡おいしいかぼちゃの選びかた♡

### 【カットしていないもの】

- ・ヘタ：10円玉大でひしゃげており、まわりが盛り上がっているもの
- ・実：表面がツヤツヤしていて、左右対称なもの

★手に持ったときにずっしりとした重みがあり、叩くとコンコンと音がするものを選ぶと良いでしょう。

### 【カットしているもの】

- ・実：オレンジの色が濃く、身が詰まっているもの



## 今月の世界の料理・日本のご当地グルメ

2日、16日…ドイツ：ジャーマンポテト(じゃがいものホクホク感を楽しめる、シンプルなのに美味しい一品です)

7日…和歌山県：さば飯おにぎり(焼いたさばの香ばしさとうま味、薬味の味が合うおにぎりです)

## 遠足時のお弁当の工夫♪



子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は、栄養バランスや彩りはもちろん、食べやすさにも工夫してあげたいですね。

しっかりと加熱調理し、火が通ったものを入れてくださいね♪

★レジャーシートやベンチで食べることを考え、

おにぎりやサンドイッチなど食べやすいものを！

★野菜、肉（ハンバーグ）、魚などは一口大に。

ピックで刺して食べやすく！

★おかずはなるべく形をまとめる工夫を。チーズを

かけて焼く、卵やひき肉に混ぜて焼く、ゆでつぶしたジャガイモやカボチャでまとめるなど。

## 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）

