



# 10月 給食だよ!

フジオひまわり保育園

やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね! 秋には「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋があります♪ また、実りの秋でもあり、新米をはじめ粟、キノコ、さつまいも、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。ご家庭でも旬の食材を通して秋に触れてみてはいかがでしょうか。

今月は中秋の名月(お月見団子作り)やお弁当給食、ハロウィンなどイベントも盛りだくさん!

季節の変わり目ですので、体調管理をいつも以上に気を付けて楽しみましょう♪



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### 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)

## \*\*\* 今月の食育 \*\*\*

1日…中秋の名月

お月見だんご作り

旧暦の8月15日の月をめぐる風習が平安時代初期にできました。

保育園でも丸いお団子を月に見立て、三宝に飾り、感謝の気持ちを表します。

2日…お弁当給食

お弁当箱に自分たちで盛り付け

おにぎりやから揚げ、フルーツなどを空のお弁当箱に盛り付けて食べます。

見た目も色鮮やかに仕上がり、前年度も大人気だった食育です!

30日…ハロウィン

スイートパンプキン

かぼちゃの種取り、マッシュをみんなにお手伝いしてもらいます。

目や口を飾りつけて焼き上げると、かわいいかぼちゃのおばけの出来上がり♪