



# 10月 給食だより

フジオひまわり保育園

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋も深まり実りの秋、食欲の秋到来です。子どもたち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。旬のものをたくさん食べて、ウイルスやかぜなどの病気に負けない強い体で過ごせるようにしましょう。



## 10月の食育

1日・・・お弁当給食 🍱

昨年度も大人気だったお弁当給食が今年も登場！  
自分でおかずを詰めてお弁当を完成させます。  
今年度はハンバーグ入りですよ！

29日・・・ハロウィン献立 🎃

給食はかぼちゃの形をしたケチャップライスに、  
みんなが大好きなミートローフ、コーンスープ  
です！おやつはかぼちゃ入りのクッキーを、  
みんなで型抜きをして作ります。楽しみですね！

### かぼちゃ入りハロウィンクッキーの作り方

- ホットケーキミックス 20g
- 油 2.4g
- 砂糖 3g
- 調整豆乳 8g
- ココア 0.8g
- かぼちゃ 10g

- ①●を全て混ぜて半分にわける。
- ②かぼちゃを茹でてつぶし①で分けた半量に混ぜる。  
残り半量にココアを混ぜる。
- ③②の生地を好きな形にし、170℃のオーブンで10分  
～12分焼く。型抜きをしても可愛いですよ！

### 👏世界手洗いの日👏

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。合い言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、手洗いのしかたを確認しておきましょう。

### 食事の配置、知っていますか？

ごはんは左、みそ汁は右、はしは手前など、食器を正しい場所に置いていますか？ おうちでお手伝いをするときや大人が準備するときなども言葉をかけながら行なうと、しぜんに正しい配置を知ることができます。

和食や洋食などで違いがあることも、知らせていけたらいいですね。

