



給食だより10月

発行日 9月30日

例年にないくらい肌寒い日が続いてスタートした9月。日中、暑い日もありますが、朝晩はひんやりと空気が冷たく感じられ、すっかり秋らしい陽気ですね。過ごしやすくなり、子どもたちの食欲も増してくる季節です。そして『実りの秋』、『味覚の秋』、『食欲の秋』などと言われるように、食べ物が1番甘くて美味しく感じられます。ご家庭でも、色々な食材に触れたり味わったりして、秋の味覚を楽しんでみてください。

10月10日 『目の愛護デー』 ～目を大切にしましょう♪～



→10をふたつ並べて横にした時に、眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。

《食べ物のパワー：目に良い食べ物とは・・・》

目の健康に欠かせない「目のビタミン」と言われているビタミンA（緑黄色野菜）をはじめ、眼神経の機能維持などに欠かせないビタミンB群、また植物の色素アントシアニンや魚介類に多い赤い色素アスタキサンチンも目の疲れや視力回復に有効だと言われています。目に良い食べ物を上手く食事に取り入れながら、バランスの取れた食生活を心がけていきましょう。また、食事だけではなく、姿勢や明るさに注意しながら、日頃から定期的に目を休ませることが大切です。

美味しい新米 主成分は、体や脳のエネルギー源となる炭水化物。味が淡白なため和、洋、中などのどんな料理にも合い、色々なおかずと組み合わせられてバランスが良く、バラエティーに富んだ食事を楽しむことが出来ます。また、体内でゆっくり消化吸収するため、腹持ちも良く、血糖値の急上昇を抑えてくれ、肥満や糖尿病の予防にも有効です。

～低カロリーなのに栄養満点なきのこの魅力～

10月15日は『きのこの日』。

☆便秘改善：食物繊維含有量はトップクラス。食物繊維の作用で腸内環境を改善し、便秘を解消します。

☆生活習慣病予防：食物繊維はコレステロールを低下させるため、高血圧や動脈硬化などを予防する働きがあります。また、血糖値のコントロールを助ける働きも・・・

☆噛む力をアップ：繊維質のものは、なかなか噛み切れないため噛む力がつけられ、満腹感も感じやすいです。

☆骨粗しょう症予防：他の野菜には含まれていないビタミンDは、カルシウムやリンの吸収を助け、骨や歯を丈夫にし、骨粗しょう症の予防に効果的です。

*天日干しにすると、ビタミンDが増加します。



旬を食べよう！！ ～10月～

いわし しらす さけ さんま ほっけ
さば さわら かれい チンゲンサイ
さつまいも さといも じゃがいも かぼちゃ
にんじん かぶ きくらげ えのき エリンギ
しいたけ しめじ なめこ まいたけ かき
かりん りんご プルーン ぶどう
くり ゆず かぼす すだち



～トリック・オア・トリート！～

お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ！

10月31日は、ヨーロッパを起源とするお祭り『ハロウィン』です。もとは、秋の収穫をお祝いし、先祖の霊をお迎えするとともに、悪霊を追い払う宗教的な意味合いのある行事で日本のお盆のようなものでした。最近では、かぼちゃの中身をくり抜いてろうそくを灯す「ジャック・オー・ランタン」を飾ったり、仮装してお菓子をもらったりする風習があります。

♪お知らせ♪

- 9月の食育活動として、以上児さんが稲刈りを行いました。収穫した稲を乾燥させた後、子どもたちが脱穀をし、そのお米（玄米）を使用しておにぎり作りを行う予定です。
- お月見集会の時に、たいようぐみさんが、お供え用のお月見団子を作りました。他のクラスでは、木の実や草花を採りに行き、秋の野菜やすずきと一緒にエントランスに飾りました。お月見団子は、たいようぐみさんのお部屋にも飾りました。
- 10月の給食で、たいようぐみさんが作ったみそを使用して、おやつを提供させていただきます。楽しみにしててください。

