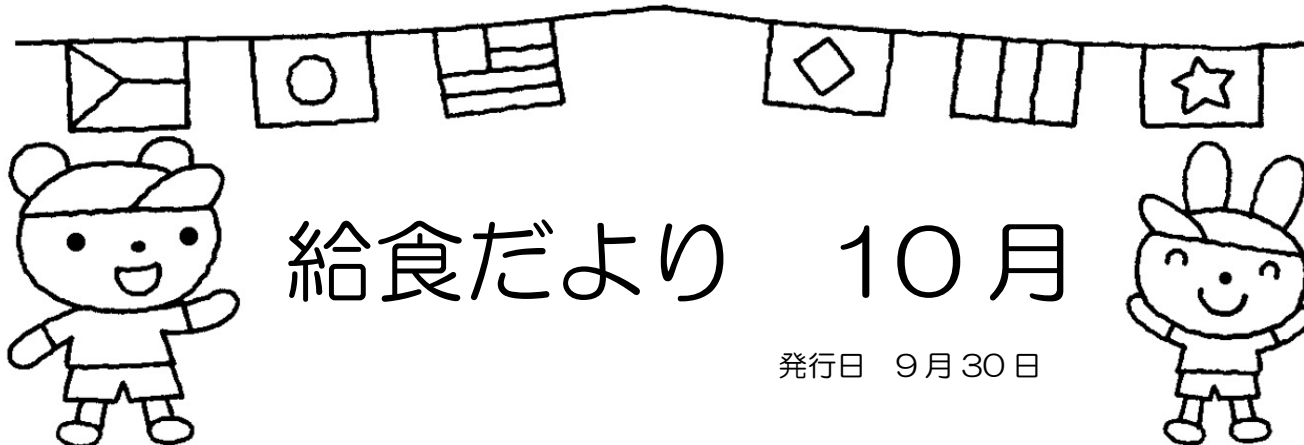




給食だより 10月

発行日 9月30日

今年は暑さの続く日や急な雨など例年とは違う気候に戸惑うことも多いですが、少しずつ秋らしい風や色づく葉っぱに季節の移ろいを感じられるようになってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。給食では、旬の食材を取り入れながら栄養バランスに配慮しつつ、子どもたちの丈夫な身体づくりへ繋がられるよう取り組んでいきたいと思います。

十五夜ってなあに??



十五夜は「お月見」や「中秋の名月」とも呼ばれ、1年の中で1番きれいなまんまるの満月を見える日を言います。今年は10月6日が十五夜です。十五夜は秋の実りに感謝し、豊作を祈る行事です。稲穂に見立てたすすきの穂を飾り、お月見団子をお供えします。お団子の数は十五夜にちなんで15個が一般的ですが、地域によっては12個や6個の場合もあるそうです。

また、この時期はさといもやさつまいもの収穫時期でもあることから「いも名月」の別名もあります。

園でも10月6日にお月見集会を行い、お団子を作ってお供えします。

10月の旬

さけ さんま いわし しらす

ほっけ さば かれい

さつまいも みょうが さといも

チンゲンサイ まつたけ まいたけ

しいたけ えのきだけ しめじ なめこ

かぼちゃ くり かき りんご

ぶどう かぼす いちじく ゆず

*ほっけ

ふっくらした身と、身離れの良さが魅力の魚。ほっけはアジやサンマに比べて3倍のカルシウムを含有しています。魚のカルシウムは身の筋隔部分（筋肉を包んでいる白い幕のような部分）に多く含まれており、身離れいいのも筋隔によるものです。

*なめこ

なめこは、ぬるぬるとした粘質が特徴の栄養価の高いきのこです。このヌルとした粘液の部分は水溶性食物繊維で、保水力があり、胃や鼻、のどの粘膜を保護し、ウイルスや風邪から守る効果があります。また、たんぱく質を分解し消化を促す効果もあります。

*いちじく

優しい甘さとプツプツとした食感のいちじく。いちじくには他の果物にないフィシンという栄養素が豊富に含まれています。フィシンはたんぱく質の分解を促し、消化を助ける効果があります。

お知らせ

- ・ 9月26日に稲刈りを行いました。収穫したお米（玄米）を使用して、おにぎり作りを行う予定です。
- ・ 10月6日はお月見集会を行います。たいよう組がお供えのお団子作り、秋の野菜やすずきと一緒にエントランスに飾ります。

