



ひまわり保育園

# 給食だより



令和2年10月  
管理栄養士



# 秋

## 『食欲の秋』と呼ばれる理由

- ・秋になると様々な食べ物が実りを迎えるため。
  - ・夏バテした体の調子を取り戻すために、涼しくなった秋には自然と食欲が増すと考えられるため。
  - ・動物は本能的に冬を越えるための準備として、体に多くの栄養分を取り込もうとする性質があるため。
- 以上の理由により、秋は食べ物がおいしい季節と考えられるようになりました。

朝晩の肌寒さと響き渡る虫たちの歌声が、秋の深まりを感じさせてくれる季節となりました。「食欲の秋」と言われるように、秋には食べ物が美味しい季節です。その季節の旬の食べ物には、その時期に必要なたくさんの栄養が含まれています。色々な食材に触れ、色々な秋の食べ物を食べ、秋を楽しみましょう。



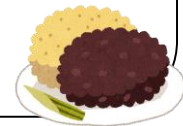
## 目に良い食べ物は？

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)



9月23日のおやつは手作りきな粉おはぎでした。  
おはぎもぼたもちも基本的には同じものですが、**ぼたもち**は、牡丹の季節、春のお彼岸に食べるものので、あずきの粒をその季節に咲く牡丹に見立てたものです。  
一方、**おはぎ**は、萩の季節、秋のお彼岸に食べるものので、あずきの粒をその季節に咲く萩に見立てたものです。



## 今月の二十四節気

### 【寒露】 かんろ:10月8日

草木に冷たい露が降りる頃という意味です。秋の長雨が終わり、ぐっと秋が深まります。稲刈りが終わるころで、その他の農作物の収穫も たけなわとなります。また、北の方から紅葉の便りが届きはじめます。

### 【霜降】 そうこう:10月23日

早朝に霜が降り始める頃という意味です。晩秋を迎え、北の方では朝霜が降り、山々は紅葉に染まります。



## ハロウィンってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。

ひまわり保育園では、10月30日にカボチャなどを使って、ハロウィンを取り入れた献立にする予定です。

