

ひまわり保育園 給食だより

令和3年10月
栄養士



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♪



9月21日は十五夜メニューでした★
秋の味覚をふんだんに取り入れました。
ご飯にはさつまいも、フルーツには柿を使いました。
汁には里芋を入れて、月に見立てた月見汁を提供しました。
おやつには、お月見ゼリーを提供して、目でも秋を感じられる献立となりました。

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。

秋分の日 にちなんだおやつ

9月24日のおやつはきなこおはぎでした。あまりなじみのないおはぎなので食が進むのか少し心配でしたが、優しい甘さのきなこで美味しく食べられたようでした♪



10月10日は目の愛護デーです!!

目に良い食べ物は？

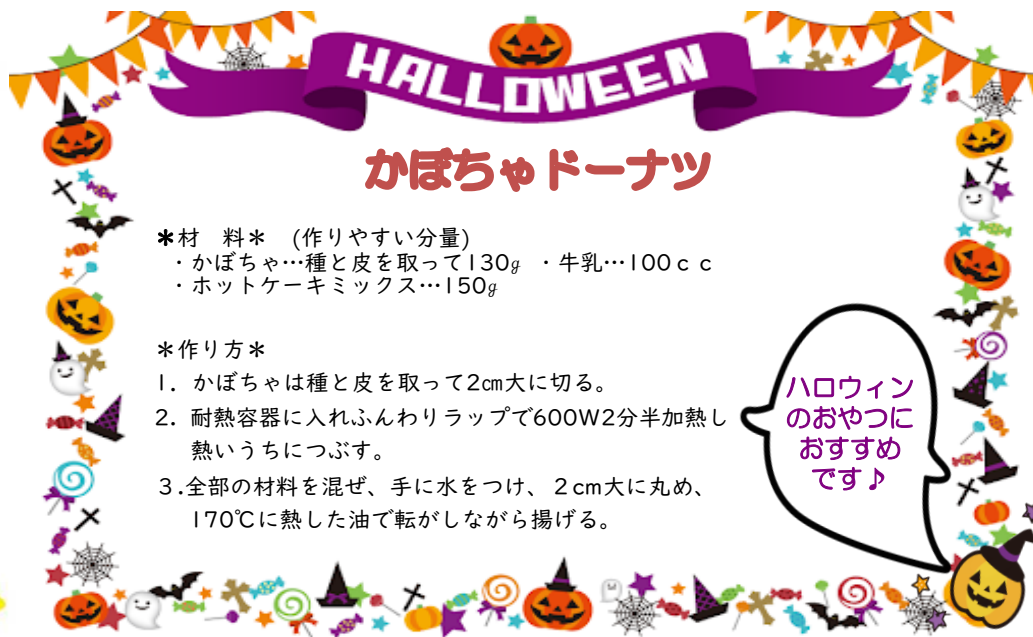
- ・ビタミンA⇒目の乾燥を防ぎ、働きを良くします。
(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ・ビタミンB1⇒目の神経の働きを正常にします。
(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ・ビタミンC⇒目の充血を防ぐ効果があります。
(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

※ビタミンの他にも、アントシアニンを含有しているブルーベリーや、魚に含まれるDHAも目の健康に効果的です。

目の愛護デー



目の健康のために
良い食べ物を摂って
目を大切に!!



HALLOWEEN

かぼちゃドーナツ

材 料 (作りやすい分量)

- ・かぼちゃ…種と皮を取って130g
- ・牛乳…100cc
- ・ホットケーキミックス…150g

作り方

1. かぼちゃは種と皮を取って2cm大に切る。
2. 耐熱容器に入れふんわりラップで600W2分半加熱し熱いうちにつぶす。
3. 全部の材料を混ぜ、手に水をつけ、2cm大に丸め、170℃に熱した油で転がしながら揚げる。

ハロウィンの
おやつに
おすすめ
です♪