



ひまわり保育園 給食だより

令和4年10月
管理栄養士



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、秋は食べ物が美味しい季節です。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♪

秋分の日 にちなんだおやつ

9月21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♪



おやつ

9月9日はお誕生日リクエストと十五夜のコラボメニューでした★リクエストのから揚げとご飯にはさつまいも、フルーツには柿を使用しました。汁には里芋とウサギの蒲鉾を入れて、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。



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)

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!!

※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。



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

早朝に霜が降りはじ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。



今月の行事食「ハロウィン」

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されています。かぼちゃをくりぬいた『ジャックオーランタン』を飾ったり、子どもたちは仮装をして『トリックオアトリート』と叫びながら近所をまわり、お菓子をもらいます。当園では31日にはハロウィンにちなんだ給食とおやつを提供します。

