



ひまわり保育園

# 給食だより



平成30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。



左写真は9月21日の給食です。  
9月24日の十五夜の日が祝日の為、お月見の献立とお誕生日リクエストのコラボメニューでした。  
おやつには、お月見団子を作りました。



## 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。ハロウィンにもぜひカボチャを食べてください。



## 『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。

## 秋の旬の食べ物



きのこ



しらす



南瓜



芋類



くり



秋刀魚



など

## 今月の十二節気

【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。

