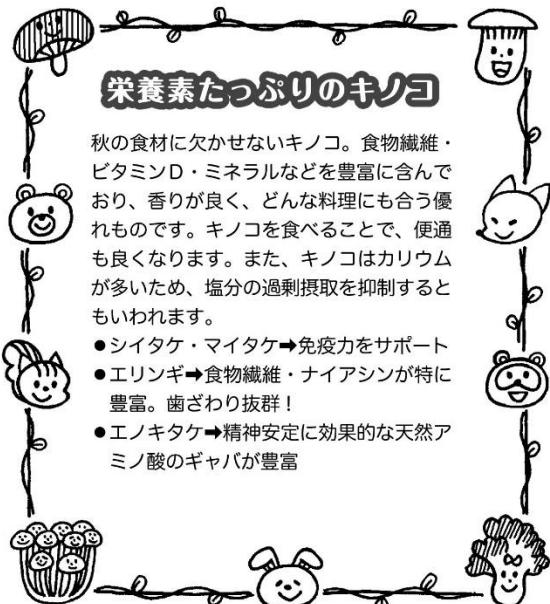


10月 給食だより

フジオひまわり保育園

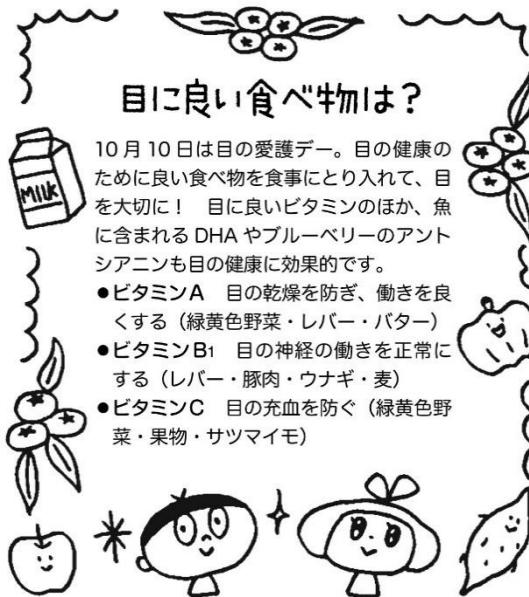
やっと暑さも落ち着いて、秋本番ですね！秋には「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」などたくさんの秋があります♪また、実りの秋でもあり、新米をはじめ栗、キノコ、さつまいも、さんまなどおいしいものが豊富に出てくる季節でもあります。ご家庭でも旬の食材を通して秋に触れてみてはいかがでしょうか。
今月は中秋の名月(お月見団子作り)やお弁当給食、ハロウィンなどイベントも盛りだくさん！
季節の変わり目ですので、体調管理をいつも以上に気を付けて楽しみましょう♪



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- ・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富



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）

* * * 今月の食育 * * *

1日…中秋の名月

お月見だんご作り

旧暦の8月15日の月をめでる風習が平安時代初期にできました。

保育園でも丸いお団子を月に見立て、三宝に飾り、感謝の気持ちを表します。

2日…お弁当給食

お弁当箱に自分たちで盛り付け

おにぎりやから揚げ、フルーツなどを空のお弁当箱に盛り付けて食べます。

見た目も色鮮やかに仕上がり、前年度も大人気だった食育です！

30日…ハロウィン

スイートパンプキン

かぼちゃの種取り、マッシュをみんなにお手伝いしてもらいます。

目や口を飾りつけして焼き上げると、かわいいかぼちゃのおばけの出来上がり♪